

北京饭店

名菜谱

（下）

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

北京饭店名菜谱

上 册

北 京 饭 店 编 写

北 京 出 版 社

北京饭店名菜谱

下 册

北京饭店编写

北京出版社

装帧设计：虞婉华

装 饰 图：法乃光

北京饭店名菜谱

（上、下册）

北京饭店编写

*

北 京 出 版 社 出 版

（北京崇文门外东兴隆街51号）

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 二 厂 印 刷

*

850×1168毫米 32开本 33.75印张 712,000字

1979年10月第1版 1979年10月第1次印刷

书号：17071·4 定价：4.90元

冷菜

凤凰展翅





孔雀开屏

四川菜



漳茶鸭子





两吃烫片鸭

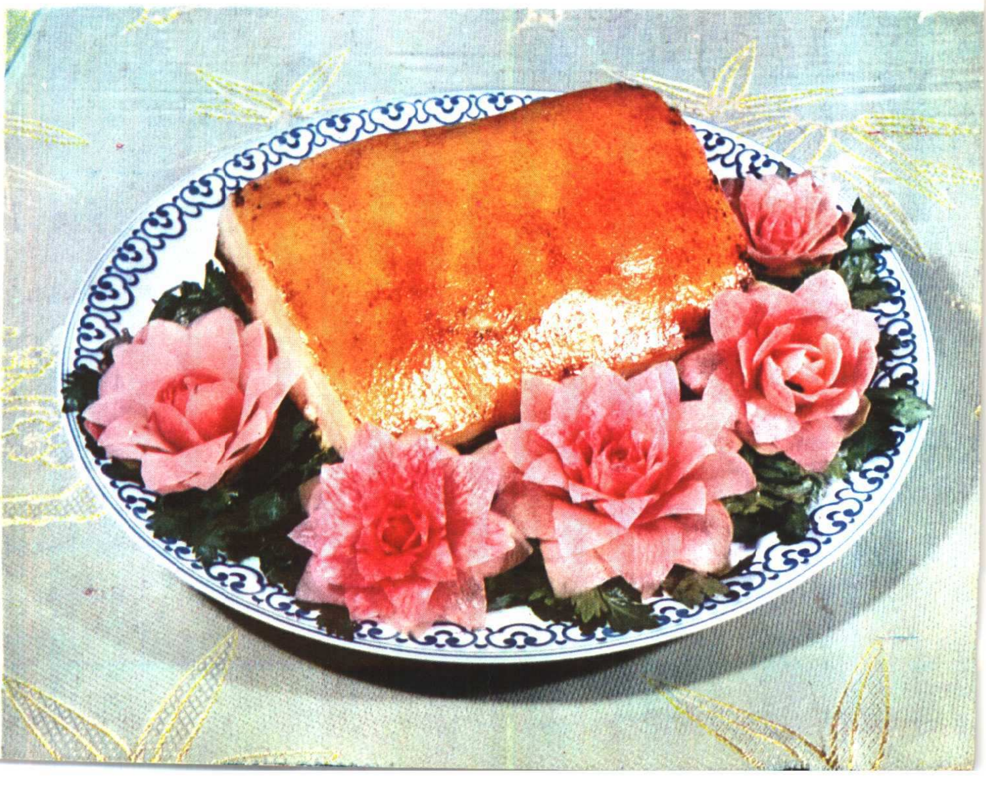
龙井鲍鱼





开水白菜

三吃叉烧方





宫保鸡丁

菠饺鱿鱼





酿 菜 花

廣東菜

煎酿虾扇





清蒸三夹鱼

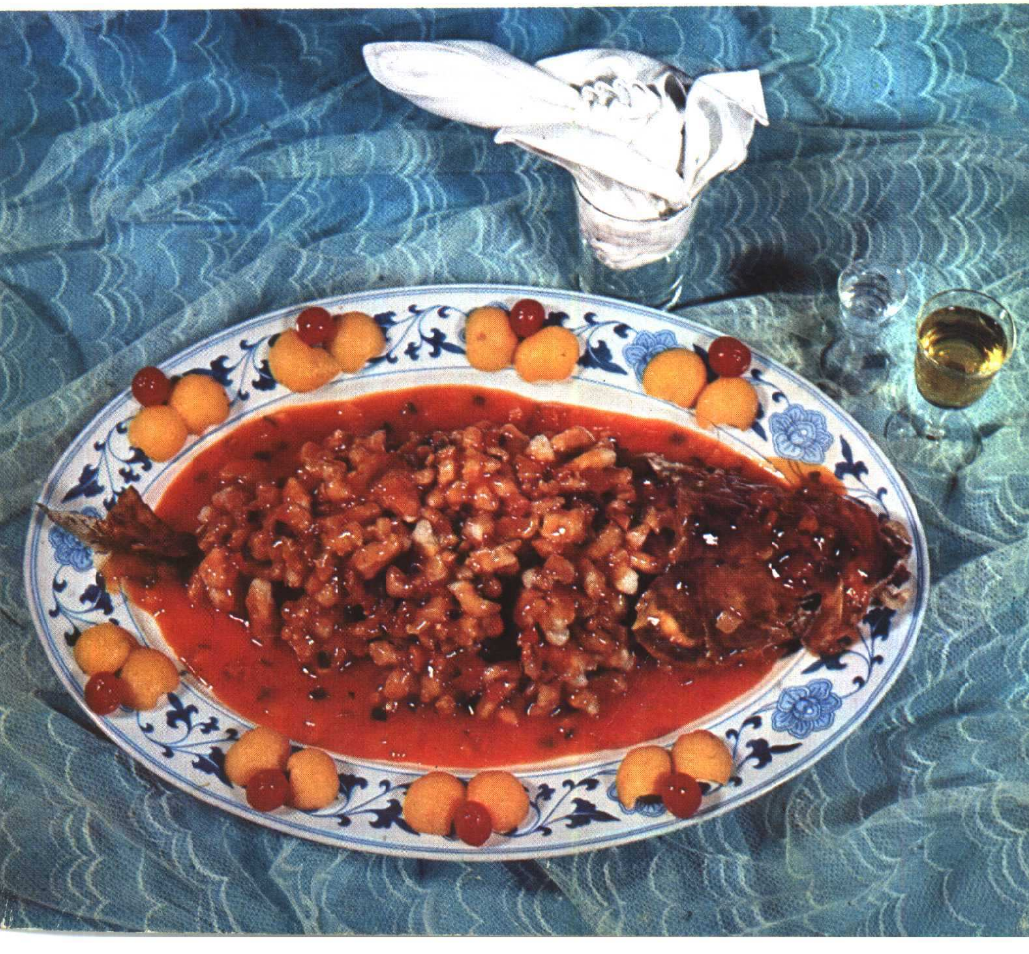


红烧大排翅



炒鲜奶

果汁鱼球



烤 小 猪



淮扬菜

松鼠黄鱼





海棠冬菇



翡翠虾仁



芙蓉海底松

什锦火锅





枣泥小鸡

火腿梅

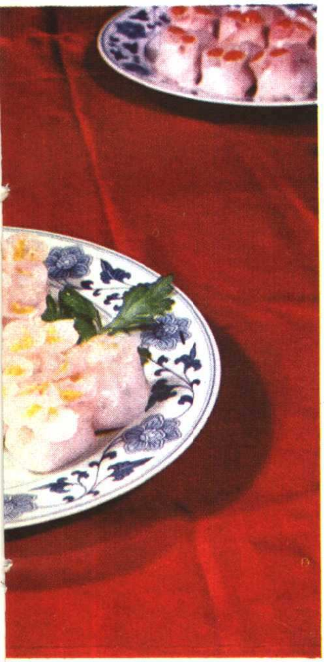




枣泥玉兰酥

心

花烧麦





莲茸白玉兔



五仁甜肉月饼

譚家菜

清汤燕菜





菠萝烤鸭



黄酒焖鸭

杏仁豆腐



前　言

我国的烹饪技艺历史悠久，风格独特，是我国劳动人民创造的宝贵的民族文化财富之一。解放后，随着人民物质生活水平的不断提高，烹饪技术又有了许多创新和改进。为了进一步总结和交流经验，改进烹饪技术，使之更好地为人民服务，我们编写了这本《北京饭店名菜谱》。

本书选入了四川菜 284 种、广东菜 151 种、淮扬菜 235 种、谭家菜 121 种、冷菜 70 种、面食点心 150 种。比较详细地介绍了各种菜的配料用量、加工过程、风味特点和制作注意事项，并对发干货、原料初步加工、煮汤和点心皮、点心馅的制作方法作了介绍。本书可供宾馆、饭店、饭馆、招待所等有关方面参考。

北京饭店

目　　录

（上　册）

怎样做好中国菜……………………………………（1）
发干货…………………………………………………（5）
初步加工……………………………………………（17）
煮　汤…………………………………………………（32）

冷　菜

一　卤　汤……………………………………（35）
二　怪味鸡片…………………………………（36）
三　椒麻鸡片…………………………………（37）
四　棒棒鸡……………………………………（38）
五　米熏鸡……………………………………（38）
六　陈皮鸡……………………………………（39）
七　桃仁鸡卷…………………………………（40）
八　桶　鸡……………………………………（41）
九　茄汁焗鸡…………………………………（42）
一〇　白斩鸡…………………………………（42）
一一　香糟鸡…………………………………（43）
一二　桶子鸡…………………………………（44）
一三　桂花鸭…………………………………（45）
一四　酱　鸭…………………………………（46）

一五　灌汁烧鸭……………………………………（47）
一六　腊　鸭……………………………………（48）
一七　水晶冻鸭……………………………………（49）
一八　冰冻鸭方……………………………………（50）
一九　烤鸭肝……………………………………（51）
二〇　芥茉鸭掌……………………………………（52）
二一　曝腌鱼……………………………………（53）
二二　葱辣鱼条……………………………………（53）
二三　瓜皮虾……………………………………（54）
二四　茄汁大虾……………………………………（55）
二五　水晶虾片……………………………………（56）
二六　油爆青虾……………………………………（57）
二七　晾干肉……………………………………（58）
二八　肉麻元……………………………………（58）
二九　家常香肠……………………………………（59）
三〇　四川腊肉……………………………………（60）
三一　砂仁肘子……………………………………（62）
三二　拌肉皮丝……………………………………（63）
三三　糖醋排骨……………………………………（63）
三四　水晶肚头……………………………………（64）
三五　酿猪肚……………………………………（65）
三六　肴　肉……………………………………（66）
三七　烤叉烧肉……………………………………（67）
三八　烤两色肉扎……………………………………（68）
三九　南乳烤排骨……………………………………（69）

四〇　腊　肠……………………………………………（70）
四一　腊　肉……………………………………………（71）
四二　烤金银肝…………………………………………（72）
四三　腊金银肝…………………………………………（73）
四四　麻辣牛肉条………………………………………（74）
四五　酱汁牛肉…………………………………………（75）
四六　拌牛肚岭…………………………………………（75）
四七　拌牛蹄黄…………………………………………（76）
四八　灯影牛肉…………………………………………（77）
四九　虾须牛肉…………………………………………（78）
五〇　冷冻羊糕…………………………………………（79）
五一　花椒田鸡…………………………………………（80）
五二　篮花豆干…………………………………………（81）
五三　海米干丝…………………………………………（83）
五四　素火腿……………………………………………（83）
五五　素　鸡……………………………………………（84）
五六　素　鸭……………………………………………（85）
五七　豆　鱼……………………………………………（86）
五八　椒麻鲜桃仁………………………………………（87）
五九　糖醋酥豌豆………………………………………（87）
六〇　醉冬笋……………………………………………（88）
六一　烧拌春笋…………………………………………（89）
六二　三丝青笋卷………………………………………（89）
六三　油吃黄瓜…………………………………………（90）
六四　酿黄瓜……………………………………………（91）

六五　北京泡菜…………………………（92）
六六　辣白菜…………………………（93）
六七　炝洋白菜卷…………………………（94）
六八　泡　菜…………………………（94）
六九　白菜豆腐乳…………………………（96）
七〇　干煸苦瓜青椒…………………………（97）

四　川　菜

海味类

一　烧黄肉翅…………………………（98）
二　干烧鱼翅…………………………（99）
三　蟹黄鱼翅…………………………（100）
四　鸡淖鱼翅…………………………（101）
五　鸡丝烩鱼翅…………………………（102）
六　红烧罐耳翅…………………………（103）
七　黄烧绣球鱼翅…………………………（105）
八　红烧鱼唇…………………………（107）
九　百合鲍片…………………………（108）
一〇　龙井鲍鱼…………………………（108）
一一　香花鲍鱼…………………………（109）
一二　溜鲍鱼片…………………………（110）
一三　鸡胗鲍鱼…………………………（111）
一四　鸡蓉鲍鱼…………………………（112）
一五　家常海参…………………………（113）
一六　鸽蛋乌参…………………………（114）

一七　抄手海参……………………………… (115)
一八　酿开乌参……………………………… (116)
一九　葱烧海参……………………………… (117)
二〇　蟹黄海参……………………………… (118)
二一　什锦海参……………………………… (119)
二二　龙眼海参……………………………… (121)
二三　白汁鱼肚卷…………………………… (122)
二四　酿广肚………………………………… (123)
二五　鸡皮鱼肚……………………………… (124)
二六　鸡块鱼肚……………………………… (125)
二七　鸡蓉鱼肚……………………………… (126)
二八　黄烧仔鱼肚…………………………… (127)
二九　炒鱿鱼卷……………………………… (128)
三〇　家常鱿鱼……………………………… (129)
三一　荷包鱿鱼……………………………… (130)
三二　干煸鱿鱼……………………………… (131)
三三　锅巴鱿鱼……………………………… (132)
三四　菠饺鱿鱼……………………………… (133)
鸡　类
三五　香酥鸡腿……………………………… (135)
三六　油淋仔鸡……………………………… (135)
三七　姜汁热碗鸡…………………………… (136)
三八　炸溜仔鸡……………………………… (137)
三九　酒焖鸡翅……………………………… (138)
四〇　辣子鸡丁……………………………… (139)

四一　古渝笋鸡……………………………………（140）
四二　糊辣肉鸡……………………………………（141）
四三　荷叶粉蒸鸡…………………………………（141）
四四　锅贴鸡片……………………………………（142）
四五　网油鸡塌……………………………………（143）
四六　碎米鸡丁……………………………………（145）
四七　家常鸡条……………………………………（146）
四八　家庭贵州鸡…………………………………（147）
四九　醋溜鸡块……………………………………（147）
五〇　两吃仔鸡……………………………………（148）
五一　糯米鸡块……………………………………（149）
五二　芙蓉鸡片……………………………………（150）
五三　网油包烧鸡…………………………………（151）
五四　宫保鸡丁……………………………………（152）
五五　香酥肉鸡……………………………………（153）
五六　火炮鸡………………………………………（154）
五七　白汁酿鸡……………………………………（155）
五八　明月鸡松……………………………………（156）
五九　环桃鸡卷……………………………………（157）
六〇　葱烧糊辣鸡…………………………………（158）
六一　野餐仔鸡……………………………………（159）
六二　软烧仔鸡……………………………………（160）
六三　炸灯笼仔鸡…………………………………（161）
六四　旱蒸灯笼鸡…………………………………（162）
六五　临潼鸡………………………………………（163）

六六　香花鸡片……………………………………（164）
六七　锅贴鸡塔……………………………………（165）
六八　叉烧仔鸡……………………………………（167）
六九　炸鸡糕………………………………………（168）
七〇　香花鸡丝……………………………………（169）
七一　软烘鸡………………………………………（170）
七二　南瓜蒸鸡……………………………………（171）
七三　曹白鱼烧鸡翅………………………………（172）
七四　黄焖鸡块……………………………………（173）
鸭　类
七五　酿豆渣鸭……………………………………（173）
七六　烧三丝鸭卷…………………………………（175）
七七　姜爆鸭子……………………………………（176）
七八　桃仁鸭方……………………………………（177）
七九　漳茶鸭子……………………………………（178）
八〇　鸭掌芙蓉饺…………………………………（179）
八一　锅贴鸭方……………………………………（180）
八二　糟蛋鸭子……………………………………（182）
八三　芽菜香酥鸭…………………………………（183）
八四　炒鸭脯………………………………………（183）
八五　软烧鸭子……………………………………（184）
八六　两吃烫片鸭…………………………………（185）
八七　八宝鸭子……………………………………（187）
八八　叉烧鸭子……………………………………（188）
八九　溜鸭肝………………………………………（189）

九〇　三鲜鸭掌……………………………… (190)
九一　魔芋鸭子……………………………… (191)
九二　粉蒸鸭子……………………………… (192)
九三　鱼香菜苔鸭子………………………… (193)
鱼　类
九四　豆瓣肥头鱼…………………………… (194)
九五　芹黄鱼丝……………………………… (195)
九六　大蒜烧鲇鱼…………………………… (196)
九七　网油包烧鱼…………………………… (197)
九八　糖醋鳜鱼卷…………………………… (198)
九九　豆腐鲫鱼……………………………… (199)
一〇〇　三丝鱼卷…………………………… (200)
一〇一　烩两色鱼糕………………………… (201)
一〇二　清蒸鳜鱼卷………………………… (203)
一〇三　干蒸活鱼…………………………… (204)
一〇四　包烧鳗鱼…………………………… (205)
一〇五　干烧荷包鳜鱼……………………… (206)
一〇六　醋烧活鱼块………………………… (207)
一〇七　茄皮烧鳝鱼………………………… (208)
一〇八　干煸鳝鱼…………………………… (209)
一〇九　糖醋脆皮鱼………………………… (209)
一一〇　干烧鲜鱼…………………………… (210)
一一一　红烧元鱼…………………………… (211)
一一二　豆豉鲥鱼…………………………… (212)
一一三　沙锅鱼头豆腐……………………… (213)

一一四　锅烧鲜鱼…………………………………（214）
一一五　泡菜烧鱼…………………………………（216）
一一六　凤尾鲫鱼…………………………………（217）
一一七　五柳活鱼…………………………………（218）
一一八　溜黑鱼片…………………………………（219）
一一九　烟熏鱼……………………………………（220）
一二〇　鱼豆腐……………………………………（221）
一二一　粉蒸鲇鱼…………………………………（222）
一二二　犀埔鲜鱼…………………………………（223）
一二三　锅贴鱼片…………………………………（224）
一二四　清蒸蟠龙鳗………………………………（225）
虾　类
一二五　锅贴虾塔…………………………………（226）
一二六　干烧大虾…………………………………（228）
一二七　炸珍珠虾…………………………………（228）
一二八　三味虾包…………………………………（229）
一二九　网油虾塌…………………………………（230）
一三〇　锅贴虾饼…………………………………（231）
一三一　面包虾仁…………………………………（232）
一三二　腐皮虾卷…………………………………（233）
猪肉类
一三三　京酱肉丝…………………………………（234）
一三四　锅巴肉片…………………………………（235）
一三五　两吃斑指…………………………………（236）
一三六　网油腰卷…………………………………（238）

一三七　清蒸云腿方……………………………（239）
一三八　清炸猪排……………………………（240）
一三九　珍珠猪排……………………………（240）
一四〇　珍珠丸子……………………………（241）
一四一　玉兰云腿……………………………（242）
一四二　生爆盐煎肉…………………………（243）
一四三　豆渣猪头……………………………（244）
一四四　芽菜烧白……………………………（245）
一四五　粉蒸肉………………………………（245）
一四六　鱼香肉片……………………………（246）
一四七　回锅肉………………………………（247）
一四八　水煮柳肉……………………………（248）
一四九　辣子猪排……………………………（249）
一五〇　扎烧猪排……………………………（250）
一五一　两色肉片……………………………（251）
一五二　烧螺旋肉……………………………（252）
一五三　旱蒸回锅肉…………………………（253）
一五四　龙眼脊髓……………………………（255）
一五五　炸鹿尾………………………………（256）
一五六　蛋白丸子……………………………（257）
一五七　葱烧排骨……………………………（258）
一五八　横喉玉笋……………………………（259）
一五九　大蒜蹄筋……………………………（260）
一六〇　家常桥梁……………………………（261）
一六一　冰糖皱皮肘…………………………（262）

一六二　炸脊髓包……………………………… (263)
一六三　三吃叉烧方 ……………………………… (264)
一六四　叉烧仔猪……………………………… (267)
牛羊肉类
一六五　干煸牛肉丝……………………………… (271)
一六六　红烧牛头……………………………… (271)
一六七　辣子羊肉……………………………… (273)
一六八　红烧护膝……………………………… (274)
一六九　黄烧牛掌……………………………… (275)
一七〇　红烧牛肉……………………………… (276)
一七一　烧牛天花板……………………………… (277)
一七二　烩千层肚……………………………… (278)
一七三　家常牛肚梁……………………………… (279)
一七四　溜羊肾……………………………… (279)
一七五　红烧羊皮……………………………… (280)
一七六　芹黄羊肉丁……………………………… (282)
一七七　炒野鸡红……………………………… (282)
野味类
一七八　红烧熊掌……………………………… (283)
一七九　红烧鹿筋……………………………… (285)
一八〇　糊辣兔丁……………………………… (285)
一八一　糊辣田鸡腿……………………………… (286)
一八二　红烧象鼻……………………………… (287)
一八三　红烧猩唇……………………………… (289)
一八四　辣子狗肉……………………………… (290)

一八五　芹黄炒狗肉片……………………………（291）
一八六　溜田鸡腿………………………………（292）
一八七　炒鸠松…………………………………（293）
一八八　漳茶斑鸠………………………………（294）
一八九　溜桃仁沙鸡卷…………………………（295）
一九〇　芋头烧野鸭……………………………（296）
一九一　芽菜香酥斑鸠…………………………（297）
一九二　牡丹鸠片………………………………（298）
一九三　鸽蛋船盘………………………………（299）
豆腐类
一九四　锅贴豆腐………………………………（300）
一九五　麻婆豆腐………………………………（301）
一九六　家常豆腐………………………………（302）
一九七　烩荷包豆腐……………………………（302）
一九八　口蘑老豆腐……………………………（303）
一九九　蟹黄嫩豆腐……………………………（304）
二〇〇　烧酿豆腐………………………………（305）
二〇一　豆腐脑…………………………………（306）
二〇二　方肉豆腐………………………………（307）
二〇三　珧柱千张丝……………………………（308）
二〇四　豆　花…………………………………（309）
蔬菜类
二〇五　干煸苦瓜………………………………（311）
二〇六　烧酿苦瓜………………………………（311）
二〇七　花菇冬笋卷……………………………（312）

二〇八　干烧冬笋……………………………（314）
二〇九　锅贴冬笋……………………………（314）
二一〇　云腿冬瓜夹…………………………（316）
二一一　酿菜花………………………………（317）
二一二　干贝葵菜……………………………（318）
二一三　鸡油冬笋衣…………………………（318）
二一四　地地菜春笋…………………………（319）
二一五　白油慈笋……………………………（320）
二一六　蚕豆春笋……………………………（321）
二一七　酿嫩冬瓜……………………………（321）
二一八　干炒扁豆……………………………（322）
二一九　蟹黄笋尖……………………………（323）
二二〇　网油白菜……………………………（324）
二二一　鱼丝菠菜……………………………（325）
二二二　烩鸡蒙葵菜…………………………（326）
二二三　海茸刷把笋…………………………（327）
二二四　炒时香菜……………………………（328）
汤菜类
二二五　酿清汤燕菜…………………………（329）
二二六　清汤燕菜……………………………（330）
二二七　蚕丝鱼翅……………………………（330）
二二八　酸菜海参……………………………（332）
二二九　蝴蝶海参……………………………（333）
二三〇　奶汤海参……………………………（335）
二三一　酸菜鱿鱼……………………………（336）

二三二　鸡豆花汤……………………………（337）
二三三　枸杞蒸鸡……………………………（338）
二三四　玻璃鸡片……………………………（339）
二三五　刷把鸡………………………………（340）
二三六　清汤鸡糕……………………………（341）
二三七　太白鸭子……………………………（342）
二三八　虫草鸭子……………………………（343）
二三九　清蒸火把鸭…………………………（343）
二四〇　芙蓉鲫鱼……………………………（344）
二四一　酸菜鱼片……………………………（345）
二四二　口蘑鱼卷汤…………………………（346）
二四三　清蒸元鱼……………………………（347）
二四四　萝卜鲫鱼汤…………………………（348）
二四五　玻璃肚头……………………………（349）
二四六　蚕丝杂烩……………………………（350）
二四七　清汤肝糕……………………………（351）
二四八　清汤蹄燕……………………………（352）
二四九　萝卜连锅汤…………………………（353）
二五〇　枸杞炖牛冲…………………………（354）
二五一　清蒸狗肉……………………………（354）
二五二　清炖鹿冲……………………………（356）
二五三　清蒸田鸡……………………………（357）
二五四　清蒸熊掌……………………………（358）
二五五　口袋豆腐……………………………（359）
二五六　奶汤鱼豆腐…………………………（360）

二五七　菱角豆腐…………………………………（361）
二五八　奶汤素烩…………………………………（362）
二五九　清汤冬瓜燕………………………………（363）
二六〇　开水白菜…………………………………（364）
二六一　清蒸杂烩…………………………………（365）
二六二　鱼羹菊花锅………………………………（366）
甜菜类
二六三　枣泥荷花卷………………………………（367）
二六四　鸽蛋核桃酪………………………………（369）
二六五　干蒸莲子…………………………………（369）
二六六　酥青豆泥…………………………………（370）
二六七　蜜汁薯圆…………………………………（371）
二六八　蒸蛋枣糕…………………………………（372）
二六九　蜜汁柚子…………………………………（372）
二七〇　龙眼甜烧白………………………………（373）
二七一　珍珠馍馍…………………………………（374）
二七二　八宝饭……………………………………（375）
二七三　蜜汁锅炸…………………………………（376）
二七四　雪山核桃酪………………………………（377）
二七五　酿雪梨……………………………………（378）
二七六　冰镇葡萄…………………………………（379）
二七七　蜜汁桃脯…………………………………（379）
二七八　冰冻枇杷…………………………………（380）
二七九　西瓜冻……………………………………（381）
二八〇　冰糖鲜莲…………………………………（382）

二八一　米凉糕…………………………………(382)
二八二　红苕枣糕…………………………………(383)
二八三　醪糟汤元…………………………………(384)
二八四　炒核桃泥…………………………………(385)

广　东　菜

海味类
一　红烧大排翅…………………………………(387)
二　蟹黄烩鱼翅…………………………………(388)
三　全鸡散翅…………………………………(389)
四　银针桂花鱼翅…………………………………(390)
五　鱼翅烩八珍…………………………………(392)
六　凤冠鲍鱼…………………………………(393)
七　葵花鲍鱼…………………………………(394)
八　百花鱼肚…………………………………(395)
九　蟹黄鱼肚…………………………………(396)
一〇　蟹烧鱼唇…………………………………(397)
一一　扒酿海参…………………………………(398)
一二　鸡蓉海参…………………………………(399)
一三　红烧海参…………………………………(400)
一四　蒜子干贝…………………………………(401)
鸡　类
一五　鸡片鱿鱼卷…………………………………(402)
一六　云腿鸡牛柳…………………………………(403)
一七　香桃煎软鸡…………………………………(405)

一八　炸烹肉鸡……………………………………（405）
一九　菊花炒鸡片…………………………………（406）
二〇　鲜荷叶包鸡…………………………………（407）
二一　烤火鸡………………………………………（408）
二二　桃仁鸡丁……………………………………（409）
二三　蚝油煀鸡……………………………………（410）
二四　果汁铁扒鸡…………………………………（411）
二五　草菇蒸滑鸡…………………………………（412）
二六　炸脆皮鸡……………………………………（412）
二七　桃仁纸包鸡…………………………………（413）
二八　露酒盐焗鸡…………………………………（414）
二九　金华玉树鸡…………………………………（415）
三〇　鲜柠焗鸡……………………………………（416）
三一　奶油咖喱鸡块………………………………（417）
三二　脆皮锅烧鸡…………………………………（418）
三三　姜萝炒鸡片…………………………………（419）
三四　煎酿鸡脯……………………………………（420）
三五　江南百花鸡…………………………………（421）
三六　脆皮糯米鸡…………………………………（422）
三七　牛奶滑鸡丝…………………………………（423）
三八　香肠蒸鸡……………………………………（424）
三九　生炸仔鸡……………………………………（425）
四〇　芙蓉鸡片……………………………………（425）
四一　云腿穿鸡翅…………………………………（427）
四二　葱头煎软鸡…………………………………（428）

鸭　类

四三　鸭掌炒胗花……………………………（429）
四四　两吃片皮鸭……………………………（430）
四五　蚝油焗鸭肝……………………………（431）
四六　柱侯鸭子………………………………（432）
四七　烧金钱鸭肝……………………………（432）
四八　莲茸香酥鸭……………………………（433）
四九　鲍片麒麟鸭……………………………（434）
五〇　家乡大鸭………………………………（435）
五一　广式烤鸭………………………………（436）
五二　八宝全鸭………………………………（437）
五三　鲜莲烩鸭羹……………………………（438）
五四　喼汁焗鸭肝……………………………（439）
五五　白菜扒鸭………………………………（440）
五六　百花酥鸭………………………………（441）
五七　煎酿鸭掌………………………………（442）
鱼　类

五八　火肉扣大鳝……………………………（443）
五九　糖醋鳜鱼卷……………………………（444）
六〇　蒸鱼滑豆腐……………………………（445）
六一　五柳鱼…………………………………（446）
六二　红烧海狗鱼……………………………（447）
六三　火肉烧元鱼……………………………（448）
六四　玉簪鳜鱼卷……………………………（450）
六五　烟鲳鱼…………………………………（451）

六六　清蒸三夹鱼……………………………（452）
六七　清蒸鱼………………………………（453）
六八　油浸鱼………………………………（454）
六九　糖醋脆皮鳜鱼…………………………（455）
七〇　果汁鱼球………………………………（456）
七一　荔甫焗鳜鱼……………………………（457）
七二　五彩炒鱼丝……………………………（458）
七三　铁扒鳜鱼………………………………（459）
七四　酿焗鳜鱼………………………………（460）
七五　豉汁炒鱼片……………………………（461）
虾　类
七六　水晶虾球………………………………（462）
七七　净炒虾仁………………………………（463）
七八　核桃虾丸………………………………（464）
七九　网油鲜虾卷……………………………（465）
八〇　夜香虾仁………………………………（466）
八一　油泡虾球………………………………（467）
八二　菜花炒虾球……………………………（468）
八三　纸包虾仁………………………………（469）
八四　煎虾饼………………………………（470）
八五　煎酿虾扇………………………………（471）
八六　银芽炒虾线……………………………（472）
八七　脆炸大虾………………………………（473）
八八　干煎虾碌………………………………（474）
八九　芙蓉虾仁………………………………（475）

九〇　果汁锅贴虾……………………………（476）
九一　两色鸡虾片……………………………（477）
九二　滑蛋虾仁………………………………（478）
猪肉类
九三　豉汁炒双脆……………………………（479）
九四　荷叶米粉肉……………………………（480）
九五　红烧猪蹄筋……………………………（481）
九六　咸蛋蒸肉饼……………………………（482）
九七　南乳扣肉………………………………（483）
九八　烤小猪…………………………………（484）
九九　糖醋咕噜肉……………………………（487）
一〇〇　脆皮大肠……………………………（488）
一〇一　炸春花卷……………………………（489）
一〇二　发菜扒猪手…………………………（490）
一〇三　鸡茸烩猪脑…………………………（491）
牛羊肉类
一〇四　豉汁炒牛肉…………………………（492）
一〇五　锅烧羊腩……………………………（493）
一〇六　银粉羊肉丝…………………………（494）
一〇七　煎牛里脊……………………………（495）
一〇八　滑蛋牛肉……………………………（496）
一〇九　蚝油牛肉……………………………（497）
野味类
一一〇　烩三蛇………………………………（498）
一一一　广肚拆烩果子狸……………………（500）

一一二　红烧熊掌……………………………………（501）
一一三　红酒焗乳鸽…………………………………（502）
一一四　炒鹌鹑松……………………………………（503）
一一五　冬笋炒鹌鹑片………………………………（504）
一一六　吉列田鸡腿…………………………………（505）
一一七　网油山鸡卷…………………………………（506）
一一八　火腿穿田鸡…………………………………（507）
一一九　雀巢斑鸠片…………………………………（508）
一二〇　鸡蓉蛤士蟆…………………………………（509）
一二一　走油鸽脯……………………………………（510）
一二二　燕窝鹧鸪粥…………………………………（511）
蔬菜类
一二三　素酿冬瓜……………………………………（512）
一二四　鼎湖上素……………………………………（514）
一二五　蟹扒菜花……………………………………（515）
一二六　虾茸盖菜……………………………………（516）
一二七　鲜蘑火夹冬瓜………………………………（517）
汤菜类
一二八　清汤燕菜……………………………………（518）
一二九　鸡香翅………………………………………（519）
一三〇　清汤银耳……………………………………（520）
一三一　石榴白肺……………………………………（520）
一三二　鸡爪炖冬菇…………………………………（521）
一三三　香露炖元鱼…………………………………（522）
一三四　虫草炖海狗…………………………………（523）

一三五　杞元炖猫…………………………（524）
一三六　杏元炖山瑞………………………（525）
一三七　淮杞炖狗肉………………………（526）
一三八　生焖狗肉锅………………………（526）
一三九　虫草炖金钱龟……………………（528）
一四〇　汤泡肚…………………………（529）
一四一　鲜莲冬瓜盅………………………（529）
甜菜类
一四二　杏圆鸽蛋茶………………………（531）
一四三　牛奶花生酪………………………（532）
其他类
一四四　绉纱鸽蛋…………………………（533）
一四五　炒鲜奶…………………………（534）
一四六　炒滑蛋蟹…………………………（535）
一四七　清蒸大膏蟹………………………（536）
一四八　豉汁炒肉蟹………………………（537）
一四九　油爆螺片…………………………（537）
一五〇　红烧山鳖裙………………………（538）
一五一　炒蚝豉松…………………………（539）

目　录

（下　册）

淮　扬　菜

海味类

一　原焖鱼翅……………………………………（541）
二　蟹黄鱼翅……………………………………（542）
三　烂鸡鱼翅……………………………………（543）
四　桂花鱼翅……………………………………（545）
五　海烩全丝……………………………………（546）
六　鸡汁鱼唇……………………………………（547）
七　黄烧鲨鱼皮…………………………………（548）
八　干烧紫鲍……………………………………（549）
九　鸡粥鲍鱼……………………………………（549）
一〇　南腿扒大乌………………………………（550）
一一　烩蝴蝶海参………………………………（551）
一二　元鱼烧海参………………………………（552）
一三　肝胰海参…………………………………（553）
一四　海参锅巴…………………………………（554）
一五　淡菜扒刺参………………………………（555）
一六　蟹烩海糊…………………………………（556）
一七　白扒银肚…………………………………（557）

一八　三鲜鱼肚……………………………………（558）
一九　麻酱烧拌鱼肚…………………………………（559）
鸡　类
二〇　焖松子酥鸡……………………………………（560）
二一　夜来香花炒鸡丝………………………………（561）
二二　香酥雏母鸡……………………………………（562）
二三　熘桃仁鸡卷……………………………………（563）
二四　锅贴金钱鸡……………………………………（564）
二五　炒芙蓉鸡………………………………………（565）
二六　蚝油纸包鸡……………………………………（566）
二七　炸面包鸡腿……………………………………（567）
二八　酒烧鸡翅………………………………………（568）
二九　油淋仔鸡………………………………………（569）
三〇　姜芽炒鸡片……………………………………（570）
三一　椒盐八宝鸡……………………………………（570）
三二　瓜姜毛豆烧仔鸡………………………………（572）
三三　网油鸡塌………………………………………（572）
三四　口蘑蒸鸡块……………………………………（573）
三五　风　鸡…………………………………………（574）
三六　莼菜烩鸡腰……………………………………（575）
三七　软炸鸡肝………………………………………（576）
三八　菊红双脆………………………………………（577）
鸭　类
三九　叉烧填鸭………………………………………（578）
四〇　京葱扒鸭………………………………………（579）

四一　丁香鸭子……………………………………（580）
四二　八宝鸭子……………………………………（581）
四三　挂卤烤鸭……………………………………（582）
四四　红曲酱鸭……………………………………（583）
四五　焖松子酥鸭…………………………………（584）
四六　炸网油鸭卷…………………………………（585）
四七　烩鸭舌掌……………………………………（587）
四八　芥蓝菜炒烧鸭片……………………………（587）
四九　软熘鸭心……………………………………（588）
鱼　类
五〇　拆烩鲢鱼头…………………………………（589）
五一　清蒸鲥鱼……………………………………（590）
五二　网油包烧鱼…………………………………（591）
五三　松鼠黄鱼……………………………………（592）
五四　五柳居鱼……………………………………（594）
五五　荷包鲫鱼……………………………………（595）
五六　烟熏白鱼……………………………………（596）
五七　醋溜鲤鱼……………………………………（597）
五八　春笋烧鮰鱼…………………………………（598）
五九　白汁鳜鱼……………………………………（599）
六〇　五丝红蒸鱼…………………………………（599）
六一　沙锅胖头鱼…………………………………（600）
六二　烤比目鱼……………………………………（601）
六三　烧青鱼划水…………………………………（602）
六四　干烧鲜鱼……………………………………（603）

六五　干炸鲫鱼……………………………………（604）
六六　锅贴鱼片……………………………………（605）
六七　三丝鱼卷……………………………………（606）
六八　鸡油鱼脯……………………………………（607）
六九　网油鱼丝卷…………………………………（608）
七〇　黑鱼过桥……………………………………（609）
七一　茄汁荔枝鱼…………………………………（610）
七二　清蒸鳊鱼……………………………………（611）
七三　葱𤇆鲫鱼……………………………………（612）
七四　瓜姜鱼丝……………………………………（613）
七五　炸松仁鱼片…………………………………（614）
七六　酸辣黄鱼羹…………………………………（614）
七七　白汁鱼丸……………………………………（615）
七八　酸辣鱿鱼锅巴………………………………（616）
七九　白汁鱿鱼……………………………………（617）
八〇　红烧鳝鱼段…………………………………（618）
八一　炒蝴蝶鳝片…………………………………（619）
八二　热炝虎尾……………………………………（620）
八三　生爆鳝丝……………………………………（621）
八四　炒软兜鳝背…………………………………（622）
八五　烧生焦鳝片…………………………………（623）
八六　脆鳝挂卤……………………………………（623）
八七　南腿蒸鳝段…………………………………（624）
八八　煨脐门鳝……………………………………（625）
八九　淮鱼煮干丝…………………………………（626）

九〇　红烧元鱼……………………………………（627）
九一　炒裙边……………………………………（628）
虾蟹类
九二　芙蓉套蟹…………………………………（629）
九三　炒银丝蟹粉………………………………（630）
九四　锅烧蟹黄…………………………………（630）
九五　茄汁熗大虾………………………………（631）
九六　两吃大虾…………………………………（632）
九七　水晶虾饼…………………………………（633）
九八　炒凤尾虾…………………………………（634）
九九　清炒虾仁…………………………………（634）
一〇〇　珍珠虾排………………………………（635）
一〇一　炸蛋白虾………………………………（636）
一〇二　油爆青虾………………………………（637）
一〇三　翡翠虾仁………………………………（637）
一〇四　番茄虾仁锅巴…………………………（638）
一〇五　鲜虾蛋饺………………………………（639）
一〇六　纸包虾片………………………………（640）
一〇七　网油虾塌………………………………（641）
一〇八　炒虾蟹…………………………………（642）
一〇九　炸凤尾大虾……………………………（643）
猪肉类
一一〇　咸鱼烧肉………………………………（644）
一一一　盐水蹄膀………………………………（645）
一一二　风鸡𠜎肉………………………………（646）

一一三　蟹黄狮子头……………………………………(647)
一一四　蚕豆烧樱桃肉…………………………………(647)
一一五　腐乳烧肉………………………………………(648)
一一六　霉干菜虎皮肉…………………………………(649)
一一七　东坡肉…………………………………………(650)
一一八　扒烧整猪头……………………………………(651)
一一九　焖松子酥肉……………………………………(652)
一二〇　椒盐蹄膀………………………………………(654)
一二一　糯米丸子………………………………………(655)
一二二　蛤蜊刮肉………………………………………(656)
一二三　荷叶粉蒸肉……………………………………(657)
一二四　冰糖扒蹄………………………………………(658)
一二五　挂炉金钱里脊…………………………………(658)
一二六　煎烹猪肝………………………………………(659)
一二七　炒麻花腰………………………………………(660)
一二八　干贝扒酥腰……………………………………(661)
一二九　葱烧肥肠………………………………………(662)
一三〇　烩脊髓…………………………………………(663)
一三一　软炸银花………………………………………(664)
一三二　黄焖舌尾………………………………………(664)
一三三　油爆肚尖………………………………………(665)

牛羊肉类

一三四　白酒烤羊排……………………………………(666)
一三五　葱爆羊肉片……………………………………(667)
一三六　辣味烧羊肉……………………………………(667)

一三七　番茄烧牛肉…………………………（668）
一三八　银粉牛肉丝…………………………（669）
一三九　鸡汁牛筋……………………………（670）
野味类
一四〇　京葱扒野鸭…………………………（671）
一四一　韭黄野鸭脯…………………………（672）
一四二　拆烧香野鸭…………………………（673）
一四三　野鸭菜饭……………………………（674）
一四四　炸山鸡塌……………………………（676）
一四五　荠菜炒山鸡片………………………（677）
一四六　红扒熊掌……………………………（677）
一四七　酱爆田鸡腿…………………………（679）
一四八　蒜子烧田鸡…………………………（679）
一四九　扒五香仔鸽…………………………（680）
一五〇　陈皮鸽松……………………………（681）
蔬菜类
一五一　鸡油春笋……………………………（682）
一五二　海棠冬菇……………………………（683）
一五三　鸡蓉菜花……………………………（684）
一五四　三鲜蚕豆……………………………（685）
一五五　雪菜干烧冬笋………………………（685）
一五六　如意冬笋……………………………（686）
一五七　干贝芥菜……………………………（687）
一五八　酱爆茄子……………………………（688）
一五九　炸花香藕夹…………………………（689）

一六〇　炸松子豆腐…………………………………(689)
一六一　干烧四季豆…………………………………(690)
一六二　鸡粥豌豆苗…………………………………(691)
一六三　虾子茭白……………………………………(692)
一六四　菱米烧丝瓜…………………………………(693)
一六五　焖酿青椒……………………………………(694)
一六六　金钩夜开花…………………………………(695)
一六七　蚝油豆腐……………………………………(696)
一六八　素什锦………………………………………(696)
一六九　锅烧鲜豌豆…………………………………(697)
一七〇　扬州大煮干丝………………………………(698)
一七一　腊肉炒紫菜苔………………………………(699)
一七二　虾子玉兰笋…………………………………(700)
一七三　奶油菜心……………………………………(701)
一七四　蜂窝豆腐……………………………………(701)
一七五　蟹黄白菜心…………………………………(702)
一七六　干贝萝卜球…………………………………(703)
一七七　南腿扒冬瓜方………………………………(704)
一七八　烧酿黄瓜……………………………………(705)
一七九　椒盐菠菜……………………………………(706)
一八〇　芙蓉龙须菜…………………………………(706)
一八一　奶油番茄……………………………………(707)
汤菜类
一八二　发菜鱼丸汤…………………………………(708)
一八三　口蘑锅巴汤…………………………………(709)

一八四　三丝苋菜汤……………………………… (709)
一八五　鸡丝莼菜汤……………………………… (710)
一八六　火腿冬瓜燕……………………………… (711)
一八七　龙井捶虾汤……………………………… (712)
一八八　豆腐参汤………………………………… (713)
一八九　茉莉花氽鸡片…………………………… (713)
一九〇　鸭舌露笋汤……………………………… (714)
一九一　芙蓉鲍鱼汤……………………………… (715)
一九二　腐皮腰片汤……………………………… (716)
一九三　冬菜鸭肝汤……………………………… (717)
一九四　淡菜萝卜氽鲫鱼………………………… (717)
一九五　蓬蒿丸子汤……………………………… (718)
一九六　沙锅豆腐………………………………… (719)
一九七　沙锅菜心………………………………… (720)
一九八、芙蓉海底松……………………………… (720)
一九九　月宫银耳………………………………… (721)
二〇〇　肺羹银耳………………………………… (722)
二〇一　清汤露笋鸽蛋…………………………… (723)
二〇二　鸡蒙口蘑汤……………………………… (724)
二〇三　清汤燕菜………………………………… (725)
二〇四　什锦火锅………………………………… (725)
二〇五　菊花生片锅……………………………… (727)
二〇六　清汤开乌鸽蛋…………………………… (728)
二〇七　清炖鸡包翅……………………………… (729)
二〇八　清炖牛尾汤……………………………… (730)

二〇九　兔眼竹荪汤……………………………（731）
二一〇　鸡块炖元鱼……………………………（732）
二一一　汆双脆…………………………………（733）
二一二　咸炖鲜…………………………………（734）
二一三　枸杞炖羊肉……………………………（734）
二一四　南腿蒸乳鸽……………………………（735）
二一五　淡菜炖鸡块……………………………（736）
二一六　原蒸鸡脚冬菇…………………………（737）
二一七　清汤茉莉玻璃鸡片……………………（738）
二一八　沙锅天地鸭……………………………（739）
二一九　啤酒蒸鸭块……………………………（740）
二二〇　淡菜煨烧鸭……………………………（740）
二二一　翡翠饺炖鸭……………………………（741）
甜菜类
二二二　西米鲜樱桃蚕豆………………………（742）
二二三　桃仁豌豆绒……………………………（743）
二二四　蜜枣扒山药……………………………（744）
二二五　炒三泥…………………………………（744）
二二六　酒酿银耳………………………………（745）
二二七　八宝糯米饭……………………………（746）
二二八　冰糖燕窝………………………………（747）
二二九　干蒸湘莲………………………………（747）
二三〇　核桃甜酪………………………………（748）
二三一　菠萝杏仁豆腐…………………………（749）
二三二　蜜汁糖藕………………………………（750）

二三三　桂花芋芳……………………………………（751）
二三四　橘酪元宵……………………………………（752）
二三五　夹沙苹果……………………………………（752）

谭　家　菜

海味类
一　红烧黄翅……………………………………（754）
二　三丝鱼翅……………………………………（756）
三　浓汤鱼翅……………………………………（757）
四　扒海参………………………………………（758）
五　虾球海参……………………………………（759）
六　干烧海参……………………………………（760）
七　酿海参………………………………………（761）
八　扒大乌参……………………………………（762）
九　三鲜鲍鱼……………………………………（763）
一〇　蚝油鲍片……………………………………（764）
一一　鲍鱼裙边……………………………………（765）
一二　白扒燕菜……………………………………（766）
一三　红烧裙边……………………………………（767）
一四　红烧鱼唇……………………………………（768）
一五　白扒鱼肚……………………………………（769）
鸡　类
一六　卤酥鸡………………………………………（770）
一七　姜芽豆豉鸡…………………………………（771）
一八　蚝油鸡球……………………………………（771）

一九　栗子鸡块……………………………………(772)
二〇　草菇蒸鸡……………………………………(773)
二一　糯米全鸡……………………………………(774)
二二　八宝全鸡……………………………………(775)
二三　软炸鸡………………………………………(776)
二四　炒鸡柳………………………………………(777)
二五　咖喱鸡块……………………………………(778)
二六　炒鸡丝………………………………………(779)
二七　盐熏鸡………………………………………(780)
鸭　类
二八　菠萝烤鸭……………………………………(781)
二九　葱油扒鸭……………………………………(781)
三〇　腐乳烤鸭……………………………………(782)
三一　柴把鸭………………………………………(783)
三二　葵花鸭子……………………………………(784)
三三　黄酒焖鸭……………………………………(786)
三四　干贝酥鸭……………………………………(787)
三五　三鲜鸭块……………………………………(788)
三六　酱爆鸭丝……………………………………(789)
鱼　类
三七　红烧元鱼……………………………………(790)
三八　凤翅炖元鱼…………………………………(791)
三九　清蒸白鳝……………………………………(792)
四〇　红烧白鳝……………………………………(793)
四一　烤鳝段………………………………………(794)

四二　炉肉烧鳝段……………………………（795）
四三　清蒸鲥鱼………………………………（796）
四四　干爆鲥鱼………………………………（797）
四五　清蒸鳜鱼………………………………（798）
四六　红烧鳜鱼………………………………（799）
四七　芝麻鱼片………………………………（800）
四八　干炸鳜鱼………………………………（801）
四九　松鼠鳜鱼………………………………（801）
五〇　糖醋鳜鱼………………………………（802）
五一　三鲜扒鱼条……………………………（803）
五二　干烧草鱼………………………………（804）
五三　豉油鱼…………………………………（805）
五四　五柳鱼…………………………………（806）
五五　白扒鱿鱼………………………………（807）
五六　炒鱿鱼卷………………………………（808）
五七　红烧鲴鱼………………………………（809）
虾　类
五八　爆大虾…………………………………（810）
五九　两色大虾………………………………（811）
六〇　炒菠萝虾片……………………………（812）
六一　炸虾球…………………………………（813）
六二　酥炸大虾………………………………（814）
六三　面包虾仁………………………………（815）
六四　清蒸大虾………………………………（816）
六五　油焖小虾………………………………（817）

猪肉类

六六　葵花肉……………………………………（817）
六七　冰糖肘子…………………………………（818）
六八　烤叉烧肉…………………………………（819）
六九　炸猪排……………………………………（820）

牛羊肉类

七〇　豆豉炒牛里脊……………………………（821）
七一　掐菜牛肉丝………………………………（822）
七二　煎牛里脊…………………………………（823）
七三　银丝羊肉丝………………………………（824）

野味类

七四　炸山鸡卷…………………………………（825）
七五　炒山鸡片…………………………………（826）
七六　炸仔鸽……………………………………（827）
七七　酥炸兔肉…………………………………（828）
七八　青椒兔丁…………………………………（828）
七九　红烧驼掌…………………………………（829）
八〇　红烧驼峰…………………………………（831）
八一　干㸆熊掌…………………………………（831）
八二　红烧熊掌…………………………………（833）
八三　香酥驼峰…………………………………（834）
八四　白扒银耳…………………………………（835）
八五　鸡蓉蛤士蟆………………………………（836）

蔬菜类

八六　干贝菜心…………………………………（837）

八七　蟹黄芥菜……………………………… (838)
八八　干贝冬瓜……………………………… (838)
八九　草菇油菜心…………………………… (839)
九〇　虾子茭白……………………………… (840)
九一　鲜蘑冬笋……………………………… (841)
九二　白扒猴头蘑…………………………… (841)
九三　三鲜猴头……………………………… (842)
九四　豆苗龙须菜…………………………… (843)
九五　干烧扁豆……………………………… (844)
九六　鲜蘑扁豆……………………………… (845)
九七　干贝瓢菜……………………………… (846)
汤菜类
九八　口蘑黄耳汤…………………………… (847)
九九　竹荪豆苗汤…………………………… (847)
一〇〇　杏仁蒸鸡…………………………… (848)
一〇一　清汤鲍鱼…………………………… (849)
一〇二　清蒸元鱼…………………………… (849)
一〇三　沙锅鱼块…………………………… (850)
一〇四　清汤银耳…………………………… (851)
一〇五　鲜莲银耳汤………………………… (852)
一〇六　清蒸蛤士蟆………………………… (853)
一〇七　清炖鱼肚…………………………… (853)
一〇八　清汤燕菜…………………………… (854)
一〇九　沙锅鱼翅…………………………… (854)
一一〇　清炖鱼翅…………………………… (856)

一一一　沙锅炖乌参……………………………（857）
一一二　清炖熊掌……………………………（858）
一一三　清蒸熊掌……………………………（859）
一一四　鸽蛋鸭舌汤…………………………（860）
一一五　清炖仔鸽……………………………（861）
一一六　沙锅炖鸭……………………………（861）
甜菜类
一一七　杏仁茶………………………………（862）
一一八　杏仁豆腐……………………………（863）
一一九　核桃酪………………………………（864）
一二〇　黑芝麻糊……………………………（864）
一二一　什锦山药……………………………（865）

点　心

点心皮的发酵与制作…………………………（867）
一　发面皮………………………………（867）
二　面包皮………………………………（868）
三　奶皮猪油包皮…………………………（869）
四　烫面皮………………………………（869）
五　甘露酥皮……………………………（870）
六　松酥皮………………………………（871）
七　水油皮………………………………（871）
八　水油酥皮……………………………（871）
九　西河酥皮……………………………（872）
一〇　拿酥皮……………………………（873）

一一　奶油皮……………………………………（873）
一二　化皮堆皮…………………………………（874）
一三　酥炸浆皮…………………………………（874）
一四　煎堆皮……………………………………（875）
一五　雪布玲皮…………………………………（875）
一六　擘酥皮……………………………………（876）
一七　穗市鸡饺皮………………………………（876）
一八　南方烧饼皮………………………………（877）
一九　晶饼皮……………………………………（878）
二〇　鸡蛋面皮…………………………………（878）
二一　戈渣皮……………………………………（879）
二二　烧麦皮……………………………………（879）
二三　薄饼皮……………………………………（880）
二四　咸水饺皮…………………………………（880）
二五　荔甫芋饺皮………………………………（881）
二六　山药皮……………………………………（881）
二七　白薯皮……………………………………（882）
二八　莲茸皮……………………………………（882）
二九　虾堆皮……………………………………（883）
三〇　蛋球皮……………………………………（883）
点心皮的搭配变化……………………………（884）
馅的制作
一　虾饺馅………………………………………（885）
二　百花馅………………………………………（886）
三　干蒸烧麦馅…………………………………（887）

四　小肉片熟肉馅…………………………（887）
五　粗粒熟馅……………………………（888）
六　八珍粒片馅…………………………（889）
七　鱼饺馅………………………………（890）
八　春饼馅………………………………（890）
九　芋饺馅………………………………（891）
一〇　豆茸馅……………………………（892）
一一　麻茸馅……………………………（893）
一二　玫瑰豆沙馅………………………（893）
一三　枣泥馅……………………………（894）
一四　冬茸馅……………………………（895）
一五　奶黄馅……………………………（895）
一六　鸡粒熟馅…………………………（896）
甜点心
一　金华火腿月饼………………………（896）
二　猪油包………………………………（898）
三　果子化皮堆…………………………（899）
四　雪布玲蛋卷…………………………（900）
五　五仁甜肉月饼………………………（901）
六　核桃酥………………………………（903）
七　蚝油鸡仔饼…………………………（903）
八　枣泥玉兰酥…………………………（904）
九　椰子绿豆煎堆………………………（905）
一〇　水晶桃花饼………………………（906）
一一　白糖伦教糕………………………（906）

一二　玻璃冻蛋糕……………………………… (907)
一三　椰酱烤蛋盏……………………………… (908)
一四　海南椰子堆……………………………… (909)
一五　冰肉椰丝盏……………………………… (909)
一六　全蛋萨其马……………………………… (910)
一七　酥皮莲茸包……………………………… (911)
一八　莲茸水晶饼……………………………… (912)
一九　架樱擘酥饺……………………………… (913)
二〇　鸳鸯甘露酥……………………………… (914)
二一　鲜奶棉花杯……………………………… (915)
二二　蛋黄奶层糕……………………………… (915)
二三　架樱鸳鸯挞……………………………… (916)
二四　米制棉花糕……………………………… (917)
二五　海南椰子糕……………………………… (918)
二六　五仁松酥条……………………………… (919)
二七　椰丝甘露条……………………………… (920)
二八　核桃酥布甸……………………………… (920)
二九　椰茸酥盏………………………………… (921)
三〇　五仁果子盏……………………………… (922)
三一　糖皮麻茸卷……………………………… (923)
三二　岭南椰黄盏……………………………… (924)
三三　香麻油列枣……………………………… (925)
三四　奶黄鸳鸯夹……………………………… (926)
三五　冬茸金银酥……………………………… (926)
三六　果子白绫酥……………………………… (927)

三七　螺丝冬茸包…………………………………(928)
三八　蛋黄莲茸酥…………………………………(929)
三九　豆沙百合酥…………………………………(930)
四〇　荷花豆茸酥…………………………………(930)
四一　香麻莲茸饼…………………………………(931)
四二　酥皮鲜奶挞…………………………………(931)
四三　两色萨其马…………………………………(932)
四四　葡萄鲜奶糕…………………………………(933)
四五　冰肉椰丝糕…………………………………(934)
四六　岭南酥蛋夹…………………………………(935)
四七　芝麻松酥饼…………………………………(936)
四八　豆沙松酥卷…………………………………(936)
四九　椰丝蛋黄饼…………………………………(937)
五〇　杏仁饼………………………………………(938)
五一　德庆酥………………………………………(938)
五二　五仁松酥夹…………………………………(939)
五三　棉花奶蛋糕…………………………………(940)
五四　猪油马拉糕…………………………………(940)
五五　擘酥奶黄筒…………………………………(941)
五六　冬茸士多饼…………………………………(942)
五七　豆沙士干包…………………………………(943)
五八　樱桃擘酥批…………………………………(943)
五九　山楂蛋白糕…………………………………(944)
六〇　酥皮哈嗹卷…………………………………(945)
六一　冰花鸡蛋馓…………………………………(946)

六二　樱桃松酥盏……………………………… (947)
六三　莲茸蟠桃酥……………………………… (948)
六四　冬茸蛋泡夹……………………………… (948)
六五　西瓜汁凉糕……………………………… (949)
六六　两色可可蛋糕…………………………… (950)
六七　莲茸白玉兔……………………………… (951)
六八　莲茸甘露酥……………………………… (953)
六九　炸豆沙多士……………………………… (953)
七〇　炸桂花年糕……………………………… (954)
七一　枣泥小鸡………………………………… (955)
七二　五仁小鸟………………………………… (956)
七三　奶油杏仁圈……………………………… (957)
七四　麻茸酥饼………………………………… (958)
七五　碱水豆沙粽……………………………… (959)
七六　五彩松化盏……………………………… (960)
七七　椰茸蛋糕卷……………………………… (960)
七八　蛋黄麻茸包……………………………… (961)
七九　架樱猪油包……………………………… (962)
八〇　小枣发糕………………………………… (963)
八一　金　糕…………………………………… (963)
八二　芝麻凉卷………………………………… (964)
八三　豆沙麻团………………………………… (965)
咸点心
八四　三鲜凤眼酥……………………………… (966)
八五　咖喱鸡粒饺……………………………… (967)

八六　煎鲜虾酥……………………………… (968)
八七　脆皮千层酥……………………………… (968)
八八　松子鸡粒盏……………………………… (969)
八九　榄仁擘酥卷……………………………… (970)
九〇　八珍耙齿酥……………………………… (971)
九一　韭黄虾酥盒……………………………… (971)
九二　鲜虾饼……………………………… (972)
九三　香肠烤虾泵……………………………… (973)
九四　蜂巢双珍饺……………………………… (974)
九五　葱油萝卜丝烧饼……………………………… (975)
九六　叉烧烤酥饺……………………………… (976)
九七　鸡粒擘酥饺……………………………… (977)
九八　花芯鸡丝卷……………………………… (977)
九九　百花海棠果……………………………… (979)
一〇〇　蟹黄灌汤饺……………………………… (979)
一〇一　蛋黄虾肉饺……………………………… (980)
一〇二　煎肉丝春饼……………………………… (981)
一〇三　榄仁煎鸡饼……………………………… (982)
一〇四　烤鸭脆皮饺……………………………… (983)
一〇五　鲜虾馄饨……………………………… (983)
一〇六　鸡蛋面条……………………………… (984)
一〇七　伊府面……………………………… (985)
一〇八　生煎锅贴饺……………………………… (986)
一〇九　炸馓子……………………………… (987)
一一〇　黄桥烧饼……………………………… (988)

一一一 闻喜饼……………………………… (989)
一一二 乐亭烧饼……………………………… (991)
一一三 甫鱼茸烧麦……………………………… (992)
一一四 上汤鲜虾水饺……………………………… (992)
一一五 三丝春卷……………………………… (993)
一一六 蚝油叉烧包……………………………… (994)
一一七 咖喱滑鸡包……………………………… (995)
一一八 麦穗生肉包……………………………… (996)
一一九 鱼肉蒸饺……………………………… (997)
一二〇 鲜虾龙珠饺……………………………… (997)
一二一 百花凤眼饺……………………………… (998)
一二二 薄皮鲜虾饺……………………………… (998)
一二三 虾肉金鱼饺……………………………… (999)
一二四 火腿梅花烧麦 ……………………………… (1001)
一二五 江南百花饺 ……………………………… (1002)
一二六 百花粉盒 ……………………………… (1002)
一二七 脆皮三丝卷 ……………………………… (1003)
一二八 鲜虾粉果 ……………………………… (1004)
一二九 沙河粉 ……………………………… (1005)
一三〇 腊味萝卜糕 ……………………………… (1006)
一三一 滑牛肉肠粉 ……………………………… (1007)
一三二 咸肉粽 ……………………………… (1008)
一三三 网油糯米鸡 ……………………………… (1009)
一三四 脆皮香芋夹 ……………………………… (1010)
一三五 炸荔茸芋饼 ……………………………… (1011)

一三六　金丝蛋黄球 ……………………………… (1013)
一三七　碧绿鲜虾脯 ……………………………… (1013)
一三八　干贝鸡丝粥 ……………………………… (1014)
一三九　滑牛肉粥 ………………………………… (1015)
一四〇　艇仔粥 …………………………………… (1015)
一四一　鱼片粥 …………………………………… (1016)
一四二　淮扬汤包 ………………………………… (1017)
一四三　鸡汤馄饨 ………………………………… (1018)
一四四　红油水饺 ………………………………… (1019)
一四五　干煵绍子面 ……………………………… (1020)
一四六　家常绍子面 ……………………………… (1021)
一四七　红汤面 …………………………………… (1022)
一四八　担担面 …………………………………… (1023)
一四九　甜水面 …………………………………… (1023)
一五〇　清汤鱼面 ………………………………… (1024)

注　释 ……………………………………………… (1026)

怎样做好中国菜

中国菜的加工烹调，不只是单纯的技术工作，它本身带有很高的艺术性。制作美味可口受人称誉的菜肴，既需要具备相当的实际经验和熟练的技巧，又要善于掌握好各道工序的操作。如原料选择，初步加工，主次搭配，火候掌握，调料运用，餐具配备，成品温度，点缀拼摆，走菜顺序等，都各有其一定的要领。正确地运用这些要领，做出来的菜就会收到良好的效果。现根据我们的体会和实践简述如下：

一、原料选择

菜肴的烹调加工首先是选择原料，质优的原料是佳肴的先决条件。如果原料低劣或选择不当，是难以烹制出美味菜肴的。因此，选料时首先要对原料进行感官检查和物理检查。感官检查是检查原料的颜色、味道、包装等；物理检查是检查原料的弹性、硬度、重量等。此外，在有条件的单位，还可以进行化学检查和细菌化验。通过这些检查，确定原料的新鲜与否，质量如何，有无腐烂变质和细菌感染等。这样不但可以保证加工烹调的质量，而且可以避免因原料腐烂和细菌感染而引起的食物中毒事故。

选原料时，还需按品种、部位、性质加以区别。例如鱼类有青鱼、鳜鱼、鲤鱼、鲢鱼、草鱼、鲂鱼等之分，这是品种的不同；猪、牛、羊肉有前后腿、里脊、外脊、五花、肋条、头、蹄等之分，这是部位的不同；鸡有母鸡、公鸡、笋鸡、小笋鸡之分，这是性质的不同。在烹制过程中，须按原

料的性质与部位恰当地使用，才能充分发挥原料的作用。

二、初步加工

原料的初步加工，是为灶上烹制作好准备的工序。因此，对原料的水发、洗涤、择削、修改成形等，都要认真细致。例如鱼翅需洗净泥沙，熊掌需择净细毛，牛羊肉需去净膻味，青菜需掐净老根和枯叶等。稍有不慎，就会影响菜肴的质量。在成形方面，要做到整齐美观、大小相同、长短相等、厚薄一致、粗细均匀，这样才不会产生此生彼熟、此老彼嫩等现象。

三、主次搭配

每个菜肴的用料，分独用和配用两种。独用是由一种原料制作而成，配用是由两种或数种原料搭配制成，有些原料如鱼、虾、蟹等，因本身的鲜味就浓重，因此只宜独用。配用原料时一般应掌握以清配清，以浓配浓的原则。若以清配浓则清者味不显著；以浓配清恐有夺味的后果。同时还要注意荤素是否相容，有些原料荤素相配弊病多端，有些则互见功效，因此一定要选料适中，搭配得当。

四、火候掌握

原料在经过初步加工后，绝大部分都要进行热加工。热加工是整个制作过程的中心环节。热加工的关键，在于能否准确掌握火候。所谓火候是指火力的强弱和操作时间的长短。火力一般有急火、烈火、猛火，其威力没甚差异，可统称为武火；又有缓火、细火、弱火、微火，则统称为文火。根据烹制方法和原料性质的不同，有的宜用武火，如爆炒类，火力过小，时间过长，则不脆嫩。有的宜用文火，如煨、㸆、烧类，火力过大则汤汁易干或外熟内生。有的则先

用武火后用文火，如红烧肉等。有的则先用文火后用武火，如软炸类。有的则只可用文火，如油淋鸡、锅贴等。至于时间的长短，应按原料的性质而定。有的原料时间长则酥烂而嫩，如香酥鸡、扣肉等。而有的原料时间过长则老或发木，如鱼、虾、蟹等。青菜类若时间过长，则会变颜色和散失维生素。

五、调料运用

恰如其分地运用调料，是使菜肴美味可口，令人增进食欲的一个重要因素。但是原料的不同，制作方法的差异，季节的变化等，对于使用调料的比例都有一定的影响。因此，在调味时，必须从这些方面去考虑。如青菜类，不管是凉拌和热吃，口味都不宜过重，清蒸、烩、炸、白汁菜等，口味应宜轻，而酱、卤、红烧和带辣的菜则宜重些。一般说春冬宜重，夏秋宜轻。总之，下调料要掌握好原料的性质和季节，并在下调料时最好先尝一尝，否则口味过重就难以挽回了。

六、餐具配备

餐具对菜肴起着一定的影响作用。菜肴和餐具配备适当可以增色。菜肴再好，餐具用的不当，也能使之减色。盛装菜肴有的宜碗，有的宜盘，而碗又有大小之分，盘又有圆、长和深（带沿）平之分。选用那种餐具合适，应以美观适用而定。汤菜宜碗；带汁的烧、烩、扒菜类宜用深盘；爆炒、熘、炸类汁少或无汁的菜宜用平盘；整鸡、整鸭宜用圆形盘；整条鱼宜用长形盘。此外，还要注意餐具和菜肴的色彩是否协调，浅色菜肴宜用深色餐具，深色菜肴宜用浅色餐具。如菜肴颜色浓艳，配以深色餐具就显俗气，淡色菜肴用浅色餐具则显单调平淡。

七、成菜温度

菜肴的温度对菜肴的风味和质量的好坏，有着密切的关系，热菜必热、冷菜必凉才算合乎要求。中国菜以热食为主，因此走菜与烹制的时间愈紧凑愈好。菜肴烹制后最好马上食用，否则影响其外表美观和应有的脆嫩口味等。如鱼类热时味道鲜美，冷后会有腥味。还有一些带音响的菜肴，如锅巴鱿鱼、馄饨海参等，不但要求主配料同时烹制，而且要求以极快的速度将菜肴上席，一手端主料，一手端配料，将主料倾于配料上，汤汁与配料的滚油相激即发出"吱、吱"的声响，如上菜迟缓，则无响声、不酥脆，这就失去了应有的风味。

八、点缀拼摆

中国菜的烹制要素是色、香、味、形、养。首先是色，其次是形。颜色鲜艳，形状美观，能给人一种愉快的感觉。色彩混乌，形象呆板，就会使人见而生厌，不食即饱。因此对菜肴的点缀和拼摆具有重要意义。点缀是把一些生菜叶、生菜刻成的花或鲜花（如荷花）等镶在菜肴的周围，以增加美观。拼摆一般是指冷菜而言，但有的热菜和点心也可以加以美化。如把一些冷、热菜或点心，拼摆成各种花、鸟、虫、鱼等形象和各种图案，这样亦可增强艺术性。

九、走菜顺序

上菜有先有后，要按一定顺序进行。一般是先浓后薄，先重后轻（指咸味）。宴会则根据菜单排列顺序进行，先为冷菜，继是热菜。在热菜中应根据烹制方法的不同，口味的差别，荤素的区分等间隔而上之。贵重菜为头菜在热菜中先上，鸡、鸭一般后上，并随以点心，汤后上甜菜。宴请西方国家的宾客时，为了照顾其生活习惯，可先上汤。

发 干 货

所有的干货原料都是经过脱水干制而成的，与鲜活原料相比具有不同程度的干、硬、老、韧、脆等特点。干制的动物性原料，一般比干制的植物性原料更为坚韧，其中尤以山珍海味类比一般干制的肉、禽、鱼类要干硬些，并带有较重的腥臊气味。在干制方法上，有的是晒干或烘干的，有的是风干的，也有的是用盐、石灰等腌渍后再干制的。晒干和烘干的原料，大多脱水率较高，质地比较坚硬；风干的原料，质地就较为柔软；盐腌干制的原料，一般带有较重的咸苦味。因此，在进行干货水发或油发时，必须首先熟悉各种原料的品种、干制方法、性质、特点等，以便采取不同的加工处理方法，使其符合烹调和食用的要求。

干货原料水发或油发的目的，主要是使干货重新吸收水分，最大限度地使其质地恢复到原状，或者使其体积膨胀，成为松软滑嫩的原料，或者清除腥臊气味和杂质及腐烂变质部分，便于切配和烹制。

为了达到上述目的，对各种干货所采取的一系列涨发过程，一般称为发干货。根据各种干货原料的不同情况，发干货的方法可分为水发、碱发、油发、盐发等四种，但水发中又有冷水发、热水发、焖发、煮发、蒸发等。现将各种不同的发干货的方法简介如下。

一．水发

在水发干货时，有几个方面必须注意，概括起来有五

忌、五要。五忌是：（1）忌用铁器，因为用铁器发制易使原料变色。（2）忌容器不洁有油腻，因为原料沾上油腻，不易洗净，还有的原料沾上油腻后会变质，如海参、鱼翅等。（3）忌洗时水少，因洗时水少不易洗净，且易将原料弄碎。（4）忌洗时用劲摆弄，因有的原料在发好后必须保持整形，若洗时用劲摆弄，会把原料弄乱。（5）存放时忌结冰冻实，因不少原料怕冻，如结冰冻实，会影响原料质量，使质地变空等现象。五要是：（1）发料时用的炊具、容器要用铝、不锈钢、搪瓷、陶瓷等类制品，这样发好的原料才不致于变质变色。（2）炊具容器要洗刷干净。（3）洗时水要多。（4）洗时要轻轻摆弄。（5）当时不用，要放入不结冰的冰箱储存。

1.冷水发

①燕窝：注入清水泡上，俟其胀透时，用一白色带沿的瓷盘注入清水，将燕窝轻轻地捞出一块放于盘内（因为燕窝和盘均为白色，有毛和其他杂质易于发现），用一尖头镊子择去燕毛、杂质及腐烂变质部分，要择拣干净，不能有一根毛存在。择时要轻轻地镊取，不能把形状弄乱和把燕丝弄断。择净后用凉水洗净，仍用凉水泡上。若当时不用，可存放于不结冰的冰箱内；如无冰箱时，放于凉爽之处，每天换清水一、两次。

②银耳：用清水（亦可用开水）泡上，胀透时，用一白色带沿的瓷盘，注入清水，将银耳捞出一朵放在盘内，用一尖头镊子夹去根和变色腐烂部分，用水洗净，仍用凉水泡上。如当时不用，存放方法与燕窝相同。

如急用时，可用开水泡上，盖好盖焖之，待水凉后，再

换开水，如此三、四次即可胀足。

③冬菇、花菇、北菇、草菇：先用清水洗两遍，再换清水泡上，胀透时，捞出剪去梗（草菇则不去梗，只去梗根和梗衣）。用清水洗净泥沙杂质，仍用凉水泡上，存放方法与燕窝相同。

④木耳：用清水泡上，胀透后捞出择去根，拣去杂质，洗净泥沙；洗时先将漂浮在水面的杂质撇去，洗净后，仍用凉水泡上，存放方法与燕窝相同。

⑤黄花菜：用清水泡上，胀透时，捞出择去蒂头的结，切成两节，洗净泥沙，仍用凉水泡上，存放方法与燕窝相同。

⑥海带：用清水泡上，胀透时，捞出洗净泥沙，根据食用方法改好刀，用开水汆一遍，洗去粘液，仍用凉水泡上，存放方法与燕窝相同。

⑦黄耳：用清水泡上，胀透时捞出，削去根，洗净泥沙，存放方法与燕窝相同。

⑧竹荪：先用清水洗两遍，再用凉水泡胀洗净，即可根据做菜需要改刀。

2. 热水发（包括开水和蒸）

①口蘑：先用热水洗两遍，再用开水泡上，盖上盖焖，胀透时，捞在温水内（原水留下）。用专用刷子刷净顶缝内的尘沙（或用手指甲抠），抠下腿上的一层薄皮（含沙不易洗净），掐去根，拌以少量盐，用手轻轻地揉搓，用温水在白色容器内清洗，直洗到无泥沙为止。洗好后盛入容器内，将泡的原水轻轻地滗入泡上，使用时原水可同用。

②猴头蘑：用热水泡上，胀透时捞出，用锋利的刀削去

根部的皮(有毛之处不削)，用凉水洗净。如当时不用，可存放于不结冰的冰箱内，或放在通风凉爽之处，夏秋每日换两次水，冬春每日换一次水，一周内不会变质。

③羊肚菌(又名羊肚蘑、素羊肚)：用温水泡上，胀透时，先用温水清洗两遍，再择去梗的根部，然后用清水洗净，再用凉水泡上，存放方法与猴头蘑相同。

④发菜：用开水泡上，胀透时，捞出拣去杂物，洗净泥沙，用凉水泡上，存放方法与猴头蘑相同。

⑤哈士蟆：先用温水洗两遍，用温水泡四、五小时，再用温水洗净，盛入容器内；沸水旺火上屉，蒸到完全膨胀发软，即可使用。如当时不用，取出晾凉，存放在不结冰的冰箱内，如无冰箱时，可每天蒸一(冬春)、二(夏秋)次。

⑥干贝：先剥去筋，洗净尘土，用凉水泡两小时，加料酒上屉蒸烂，取出晾凉，在原水内揉散，捞出盛入另一容器内。将原水澄去沙，注入干贝内泡上，用时原水同用。如当时不用可存入冰箱，如无冰箱，每天蒸一次。

⑦大虾干、海米、蟹肉：先用凉水洗净尘土，用凉水泡胀后，加水、葱、姜、料酒上屉蒸至松软，用时原水同用。当时不用，存放方法和干贝相同。

⑧蛏干、蚶子干、蚬子干、淡菜、牡蛎干：先用凉水洗净泥沙，用凉水泡透，抠去肠屎再洗干净。如系炖汤吃，即可直接下入锅内；如用作烧、烩菜的配料时，可再加葱、姜、料酒、水上屉蒸软，用时原水同用。如当时不用，存放方法和干贝相同。

⑨虾子、蟹子：先用凉水洗净泥沙，再加葱、姜、料酒、水上屉蒸熟。如当时不用，存放方法和干贝相同。

3. 焖发

①黄肉鱼翅：先用剪刀将薄边剪去，再放入铝桶内，注入开水，用小火煮约四小时（老的约七、八小时，煮时水微开为宜，若火力太旺则会冲破翅扇，进入沙粒），捞出用手试一试能搓下沙粒时，将锅离火，待水温不烫手时，用手搓擦，去净表面的一层沙粒。若褪不下沙粒，可再继续焖煮。沙粒褪尽后，再换开水焖煮四、五小时，煮时注意检查，视其能拆骨时，将锅离火，俟水不烫手时，轻轻地拆骨和剪除掉腐烂变质部分，放于水管下冲泡两天左右，促使其胀发和去腥味。然后换开水泡半天，促使其回软收缩，并吐尽腥味，这时再用凉水冲泡一天即可使用。冲时注意不要将翅形冲破冲散，另外在褪沙和去骨时，摆弄要轻，切勿将翅形弄坏，要保持翅的形状不破不裂。冲泡后的鱼翅，如当时不用，可按所需份数分成份，注入凉水（淹没），放入冰箱冷冻结实。如无冰箱时，可以用凉水泡上放在凉爽之处，每日换两次水。鱼翅有老有嫩，在焖煮褪沙和焖煮去骨时，要及时检查，先捞出嫩的，不能同下同捞，否则影响质量。

②群翅、白砂翅、象耳翅：烧开水，下入鱼翅，用小火微开煮到能搓下沙粒时，捞在热水内，用手搓擦掉表面沙粒，刮净黑膜。煮的时间长了，翅皮破裂，钻进沙粒洗不出；煮的时间短了，褪不下沙粒。鱼翅有老有嫩，故在焖煮时要随时检查。发现能褪沙的要及时捞出，褪沙后，再用水焖煮到能拆骨（和褪沙时一样，发现能拆骨的及时捞出，不能同下同捞）时，捞在凉水内抽去骨，抽时动作要轻，不要把翅弄乱弄破。拆骨后再用凉水冲泡，去掉腥味和胶质，仍用凉水泡上。如当时不用，可参照黄肉翅的存放方法。再有一种褪

沙拆骨法是：鱼翅开水下锅，煮到能褪沙时，将锅离火放一宿，第二天进行褪沙刮黑膜。褪刮后用凉水泡一宿，第三天上火煮后拆骨，拆骨后开水下锅煮一下，再用凉水冲泡。

③青翅、小杂翅：将翅盛入容器内，注入开水，盖上盖，水温时即可进行褪沙；褪沙后再用开水焖上，水温时拆去骨，用凉水冲泡，存放方法与黄肉翅相同。

鱼翅的种类不下二十余种，但一般不常见，而且发的方法也是大同小异，所以我们只介绍以上几种。

④刺参(背及两侧有刺)：开水下锅，煮三十分钟左右，将锅离火，放在通风之处，十二小时后，由腹部顺着剖开，抠去肠（紧贴腔壁的一层膜用时再抠）和表面黑泥沙；再开水下锅用小火焖煮。如发现有的已发软时挑出来，捞在凉水内泡上，硬的继续用开水煮，如此反复挑煮，务使完全软硬一致。这时在泡海参的水内压上天然冰，放于温度较高的通风处使冰融化，冰块化得快，海参胀得也快，冰块化完后，再换水加冰块，如此反复换水压冰。一般三天后即可使用。如无天然冰，可用凉水泡上，每天换水两次，但发出来的数量不如加天然冰的多。

⑤开乌参：逐个在火上燎焦粗皮，用刀刮净，开水下锅，小火煮到能剖腹时，捞在凉水内剖开腹，抠去肠子（紧贴腔壁的一层膜用时再抠），用刀轻轻刮去表面残留的粗皮，开水下锅小火煮透，搁置在通风并温度低的地方，每天烧开一、两次，待胀足时即可使用。

⑥梅花参：开水下锅，用小火煮到能剖腹时，捞在凉水内刮去腹面粗皮剖开腹，抠去肠子和表面的黑沙，再开水上火下入海参，小火煮透，搁置在通风并温度较低之处，每天

烧开一、两次，待胀足时即可使用。

⑦鱼皮：开水下锅，小火焖煮到能褪沙时，将锅离火，待水温时搓擦，去净沙粒，洗净再进行焖煮，待其发软时，捞在凉水内冲泡，修去腐朽边沿，仍用凉水泡上。当时不用可存放于不结冰的冰箱内。如无冰箱时，可用凉水泡上，每天换水一、二次。

⑧鱼唇：盛入容器内，冲入开水，盖上盖，焖三、四小时，即进行褪沙(和鱼皮褪法相同)，如有褪不下的，可再用水焖一次。褪沙后再加开水用小火煮到能去骨时，轻轻地抽去骨(保持形整不坏)，剪去腐朽边沿，用凉水冲泡去腥味和胶质，用凉水泡上，存放方法与鱼皮相同。

⑨鲍鱼：先用凉水加盐(每斤干鲍鱼加二钱左右)泡十二小时，捞出洗净，另换凉水上火，小火微开煮约三十小时（注意不要干锅糊底），视其发软时，捞在凉水内掐去边沿和疙瘩洗净，再用水加盐(每斤干鲍鱼加盐二分)上火煮透离火，搁置在凉爽之处，凉后放入不结冰的冰箱内存放，用时再进行清洗，如无冰箱时，每天烧开一次。

另介绍一种新鲜鲍鱼（有带壳和不带壳两种）的加工方法：先用凉水洗净，剪去边沿，抠去疙瘩，剞花刀即可用于爆炒。如用于烧、烩、扒时，切忌在火上久煮，否则嚼不动。

⑩熊掌：先用凉水泡软，再换水上火煮，煮时用小火使水微开，若水大开，则易破皮。煮到用手捏着几根毛能拔下时，捞在温水内先拔大毛，拔时要几根几根的拔，否则易扯破皮。拔去大毛后，再用手搓去表面黑膜，用镊子拔净小毛，剥去掌底粗皮洗净，再换水加葱、姜、料酒上火。烧开后改用小火，煮到能拆骨时(切忌煮烂)，捞在凉水内轻轻地

拆去大骨（趾骨不去）和爪（有的不去）；拆骨时要保持掌形不破，拆骨后用凉水冲泡，以去腥膻味。冲泡后如当时不用，存放方法与鱼皮相同。如系新鲜熊掌可不用先泡，直接上火煮后再拔毛、拆骨。

⑪鹿筋、鹿冲（公鹿的生殖器）：先用凉水泡软，凉水上火煮透，捞在凉水内，撕去筋皮和腐朽部分（鹿冲剖开尿道，刮去尿道内膜）洗净，换凉水加葱、姜、料酒上火煮透，捞在凉水内冲泡，以去腥味。冲泡后用凉水泡上。如当时不用，可存入冰箱内，如无冰箱时，可用凉水泡上，每天换水两次。

⑫裙边：热水下锅煮开，移小火焖软，取下捞在凉水内刮去表面黑皮和底面粗皮，再用水加葱、姜、料酒煮到能去骨时，捞出拆去骨，修去腐朽变质部分，用水冲泡，以去腥味，存放方法与鹿筋相同。

⑬干猪蹄筋、干牛蹄筋、干牛冲（公牛生殖器）：洗净尘土，温水泡软，换水上火烧开，用小火煮到半烂，捞在凉水内撕去皮膜（牛冲则剖开尿道，刮去内膜），用凉水冲泡，以去胶质，冲泡后用凉水泡上，存放方法与鹿筋相同。

以上三种，如系鲜的，可直接上火，煮半烂即可。

⑭玉兰片、笋干：用开水泡上，凉后滤去水，再换开水泡上，如此反复多次，约七、八天即可发胀，发胀后，捞在筛子内沥去水分，用一容器盛硫磺，放入一块烧红的木炭，硫磺即冒烟，然后放入一大缸底部，再放入一个架，筛子放于架上，盖上盖，熏一个多小时，取出用凉水泡上，用时改刀汆一下。如当时不用，可存放于不结冰的冰箱内，或温度较低之处。熏的目的是便于存放，否则表面会一层一层地脱

落，且易发酸。

⑮驼掌：先将干驼掌放入温水内泡四、五小时取出，剔去一层厚筋皮，再用凉水浸泡三十分钟，再放入开水内煮两个半小时，中间换一次水（先煮一个多小时，水倒掉，再换凉水煮一个多小时），再用凉水泡一小时左右，把边缘的毛和烂肉剔掉，再用开水煮两小时捞出，切成条子块用凉水泡上。如当时用，再汆一次水即可用鸡汤㸆之。如当时不用，可放凉水内泡上，每天换两次水，不能下冰箱冻起，一冻便发空变质。

⑯驼峰：驼峰本身含脂肪组织较多，一般情况下用的多为鲜驼峰，而干驼峰很少见到，所以，这里只介绍鲜驼峰的初步处理过程。

将驼峰用刀切成三厘米左右宽的大片。锅内放水下入驼峰上火烧开，驼峰用开水一煮就开始收缩，本身的油就会飘到水面上来，飘上来的油要随时撇出，这样第一次煮一个半小时左右。然后捞出放在温水内泡一个多小时，水凉之后，再放入锅内用水煮一个半小时捞出，再用温水泡一个多小时，待水凉之后，这时驼峰已煮烂，用时改块即可。

⑰广肚：先整个放入开水桶内，泡五、六小时左右，捞入温水内洗净，撕去杂质，改成四厘米五长、三厘米宽的长方块，入凉水内洗净，用开水冲一下（以去腥味），再加清水、葱、姜烧开三、四分钟，捞入凉水内泡上即可。

二、碱发

用碱发的原料不多，最常用的只有鱿鱼、墨鱼等，在发的方法上，分为熟碱水、生碱水、火碱、腌焖等。现将几种方法介绍如下：

1. 熟碱水

以纯碱一斤、生石灰四两、开水九斤兑在一起搅拌，使碱与石灰溶化，再加凉水九斤，待其冷却澄清时，滗出清水（渣不要），即成熟碱水。

2. 生碱水

以纯碱一斤兑入凉水二十斤澄清后滗出清水（渣不要），即成生碱水。

以上两种碱水的浓度是指一般季节，若在夏天碱的浓度要轻一些，冬天则宜重一些。发的方法是将要发的鱿鱼（或墨鱼）用凉水泡软，撕去血膜（墨鱼还要去骨），浸入碱水（生熟均可）中，泡四、五小时，即可发大胀足。如未胀足时，可再继续泡，胀足后捞在凉水内浸泡，浸泡到体积变厚变大，按之有弹性时，换凉水泡上。如当时不用，可存放不结冰的冰箱内，如无冰箱时，可每天换一次水。但换水次数多了，由于碱性走失，原料也会发木不嫩。

3. 火碱发

将鱿鱼（或墨鱼）用凉水泡软撕去血膜（墨鱼还要去骨），用凉水泡上（以淹没为度），下入碱（一斤干料配七钱）用物搅匀，视鱿鱼胀时加入少量水（保持淹没），随胀随加水，待胀足发颤时，即换水泡上，存放方法同上。

4. 腌焖发

将要发的鱿鱼（或墨鱼）用凉水泡软，撕去血膜（墨鱼还要去骨），根据做菜需要，修改成形，盛入容器内，用纯碱拌匀，腌三、四小时，冲入开水，盖严焖一小时左右，上火烧开。这时注意原料老嫩，如已发颤发亮，即换开水冲泡，如此反复冲换二、三次，即可食用。如煮时不发颤，不发亮，

可加少许碱；如当时不用，碱性不要去尽（若把碱去尽，则发木不嫩），存入冰箱（不怕冻）。无冰箱时，每日用原水烧开一次，一般可保持二、三天不会走碱变质。

三、油发

①广肚：先整个用温油浸软，捞出改成小方块，再下入油内，用勺推动，将油稍加温，如此浸炸一会，待鱼肚出现气泡时，再将油温升高，鱼肚就会全部膨胀；这时可稍加一些凉水，以促使鱼肚更为膨胀，不过要注意安全，防止油溢出，引起燃烧，再者油温过高再遇冷水一激也会引起燃烧。怎样检查鱼肚是否已经发透？其办法有二：一是用勺敲打，若响声松脆即已发透，否则再继续发；二是捞出一块，一掰遂成两半者即已发透，若掰时中间相连不断则未发透，可继续发。发的整个过程中要注意掌握火候(时间)、火力（火的大小)，并不停地用勺推动，使其受热均匀。发好的鱼肚颜色不黄不焦则为正常。一定要发透，若未发透，用水泡时会成浆糊状而报废。发好后存放起来，用时温水泡上，压以重物，使鱼肚完全浸沉在水里，待浸透发软时，捞出轻轻地挤去水分，根据做菜需要修改成形。用热水加肥皂粉(或纯碱)洗去油质，再用热水洗去皂味，用凉水清洗一次，再用凉水泡上。当时不用可存放于不结冰的冰箱内或通风温度低处，每日换水两次。

②小鱼肚（如黄花鱼肚、鮰鱼肚等）：整个用温油浸泡软，油温逐渐升高，待鱼肚起泡时，捞出鱼肚，再把油温升高，快到沸点时，下入鱼肚即用勺推动，并加入一些凉水以促其膨胀。其余方法和广肚相同。

③猪肉皮：和广肚相同。

④猪蹄筋：整条下锅，其余方法和广肚相同。

四、盐发

盐发是把粗粒盐（原盐）加热挥发水分，使盐粒散开，再把要发的原料下入，翻炒一会后，把原料埋在盐内焖几分钟（此时火力要减小），待原料发软卷缩时取出；再将盐加热，又埋上焖发，直到原料已完全膨胀为止。用时先用开水泡软，再用温水泡去盐分即可。凡可油发的原料皆可用盐发。

初步加工

一、鸡鸭

1.宰杀

用左手拇指食指抓住鸡（或鸭）的两翅，小指钩住一只腿，拇指尖和食指尖捏紧喉头两侧，使喉头皮绷紧；右手持刀在喉头处横拉一刀，割断食管和气管，接着用右手抓住头拉直脖子，头向下，将血液滴入容器内（容器内事先放一些凉水和盐，水和血的比例是1:2)搅匀，待血凝固时用小火煮熟（水微开）。

2.褪毛

烧好六十度的热水(嫩鸡水温要低一些)，手提足爪，先将头、翅下水，烫到能拔下毛时，再转过来，抓住头部烫腿部和裆部（褪鸭毛时，应先在凉水内用手将毛拨开浸湿，烫时再用木棍将毛拨开）。烫好后，放置案上，先捋去足爪上的粗皮和嘴上的壳，由腿上开始往上推搓去毛（翅上的毛顺拔），推时用力要适当，力重则易伤皮，力轻则皮上的一层薄膜褪不下。褪鸭毛时，先推脯上的毛，因这里毛厚，凉后不易推下；然后再推腿、背、脖、头上的毛。翅毛也应顺拔，之后还要用镊子捋尽绒毛，推尽毛后，剁掉足爪和半截翅膀，即可开膛。

3.开膛取脏

①小开(腋下开)：由膝骨连接处剁下足爪（鸭则挖出舌），用食指伸入肛门钩出屎肠拉断（肛门处）。在右腋下用

小刀开一个约四厘米长的弧形小口，由开口处伸进食指紧贴胸脯掏出心脏（鸭则拉出食道即可）。再贴着背伸向头的方向，掏出气管、食道和嗉子，割断食道取出，用左手捏紧；食指再伸进去，将胗（胃）、肝周围的膜拉断，钩着胗往外拉，同时捏着食道的左手也略微向外一带，胗、肝和肠等亦随之而出；再抠出脊骨两侧凹处的肺，用水由嘴冲入，冲洗净腔内血液即可。

②大开（脊背开）：由颈脖根左侧顺拉一刀直到尾，拉时入刀不能太深，否则划断肠、胗等，污染原料；劈开后，掏出食道、气管，再掏出五脏，抠去肺洗净即可。

③背尾开（指鸭）：先由脖根右侧拉一口，扯断与头部相连的食道和气管，再由尾上面骨缝处，横拉一刀，由此掏出五脏洗净。

④腹下开：先由脖根右侧拉一口，扯断食道和气管（鸡则拉出嗉子），再由脯尾两腿之间顺拉一口，取出五脏洗净。

4.清洗

掏净五脏的鸡，可用清水冲洗干净即可。鸭子则用清水泡一、二小时再冲洗，以去血液，否则鸭肉不洁白，熟后肉和皮发红。

5.五脏的摘洗

先摘下心和肝，摘肝时左手拇指和食指尖捏紧苦胆根部，右手抓住肝摘下，摘时切忌弄破苦胆污染肝叶，若污染则肝苦不能食用。切下胃，由胃横断面拉开倒出屎，再撕下胃的一层黄皮（名鸡内金，为中药材），鸭子的胃皮撕不下，要用刀刮（或用手指甲抠）。鸡、鸭的肠子，若是新鲜的，是可以用来做菜的，其加工方法是：先把肠理直，摘下支肠

(即肠尾支出的一段小肠)不要，用一带尖的小刀，在尖头上裹上一点棉花，把肠放在水内，右手持刀，左手握住肠的一端，刀尖伸入肠内；左手捋拉肠子，把肠子劐开，洗净屎，再用盐揉搓，用水冲洗净。

6.鸡、鸭剔肉法

①把掏好洗净的鸡头朝前侧放在砧板上，右手持刀，左手按住鸡，用刀先由鸡的脊背骨中间从脖根到尾顺拉一刀，拉破皮肉；再在两腿与鸡身相连处割破到腿根处，将两腿扭向背后，然后左手抓住鸡的一个翅膀，右手用刀从翅膀和鸡脯肉之间的骨缝处下刀，切断骨缝到鸡身骨；再在胸骨的两侧各顺拉一刀（到末端），用右手的刀按住鸡身，左手抓住鸡翅膀用力一拉，半个鸡脯肉就下来了。按同样的方法，把另一半鸡脯剔下来。剔完鸡脯之后，左手抓住鸡腿，右手的刀从腿肉和背骨连接处的骨缝下刀，拉断骨缝（腰眼肉要带在鸡腿上，不要拉断丢在背骨上）；右手的刀按住鸡骨，左手抓住鸡腿，使劲往下拉，按照同样的过程，把另一只鸡腿剔下来。把脯和腿剔下来之后，把鸡背骨朝下，鸡脯朝上，左手把鸡骨按住，右手持刀把前胸部的骨和鸡牙子的连接处切开；再用刀在两面鸡牙子和两边前胸骨处拉两刀使之离骨，然后左手拿着两条鸡牙子，右手持刀按住鸡骨，用力一拉，鸡牙子即可剔下来。

②把剔下来的鸡腿皮朝下，置于砧板上，左手按住鸡腿，右手用刀由腿根的一端下刀拉到另一端(深到骨)，再用刀在骨上刮一下，并把骨两侧的肉划离骨；这时用刀将中间节骨缝切断(皮肉不断)，右手抓住下腿，把上腿翻身骨向下，用刀压住上腿节骨，左手用力一拉，即剔下上腿骨；再将下

腿骨末端节骨剁断（皮连着），照同样方法剔下骨（包括牙签骨），即成净肉。

③鸡脯肉剁下翅膀即可（翅膀另作他用）。

④剔后要求肉不带骨，骨上无肉。剔鸡各有不同的方法，以上过程只是剔法的一种，仅供参考。剔鸭的过程和刀法与剔鸡一样。

7.整鸡脱骨

光鸡（褪净毛的鸡）先不要开膛，由脚爪的上部剁下；再把翅尖的一小段剁下。背向上，头向里，在颈根处左面割一个小口，取出鸡嗉。剁断颈骨，再把鸡颈皮脱到头部，由头根处剁下，取出颈骨。然后把鸡屁股向下直立起来，顺着剔去骨架，剔时用小刀（也有用大刀和剪刀的）先将肉剔离骨，再往下剥，尤其是脊背无肉处更要注意，剔骨后的皮肉保持原形，不能有一点破皮的地方。剔好后洗净控水，把皮翻向外面即可。

8.整鸭脱骨

光鸭（褪净毛的鸭）先不要去内脏，切去两脚，在鸭的颈处用刀直开一小口（长约二寸），在刀口处切断颈骨，使鸭头与鸭皮整个相连，将鸭皮轻轻剥开，翻转过来，继续将鸭皮连肉往尾部剥，随剥随用刀把贴骨肉割开，一直剥到鸭尾部，剥出整骨架（注意鸭臊要剔掉）。除两翅不剔骨外，其余骨头全部剔出不用，在剥的过程中，必须保持鸭肉的完整，不要弄破鸭皮。鸭子剥去骨头时是皮朝里，肉朝外，用水洗净再轻轻地把鸭肉翻过来，使皮朝外，肉朝里即可。

9.鸭掌脱骨

①煮：锅内注入清水上火，放入鸭掌，先用大火烧开，

再移至小火煮之，约煮二十分钟（根据鸭掌的老嫩视其能去骨时即可），捞出放入盆中，用凉水冲凉后（要凉透）即可去骨。

②去骨：左手拿鸭掌，掌背朝上，掌底朝下，右手用指甲在每一根脚趾背上直划一口，从掌背一端划至爪尖的一端。划完后，将掌翻过来，掌背朝下，从划开口处用拇、食指指甲掐住骨向前推至掌心处，取下每个趾骨。再将鸭掌掉过来，用指甲划开胫骨外皮，拇、食指掐住骨，向前推至尽头处，扭出胫骨。最后，去尽掌上各部位的筋，抠掉掌心内的脚垫，即成为无骨的鸭掌。

③要求鸭掌去骨去筋后，保持完整不碎。

二、水产

1.元鱼（又名鳖，团鱼，甲鱼）

将活元鱼背向下放于木案上，待鱼头伸出后用刀斩掉放置一边，使血流出。锅内放入清水上火烧开，待元鱼血完全流出之后，投入锅内烫之，鱼下锅后，用勺来回翻动，视黑皮能刮掉时马上捞出，放入温水盆内。用小刀慢慢刮净元鱼背面软边的黑皮和肚面以及脚上的薄皮，用清水洗干净，然后把鱼背朝上放在案板上，右手持刀，左手按住元鱼的背壳，由硬壳和软边接连处下刀剔之，使壳和软边脱离，取下背壳和五脏，用清水洗净即可。

山瑞的操作过程和元鱼相同，但要注意山瑞软边上的疙瘩不要刮掉。

2.鳝鱼（又名黄鳝）

①生去骨：先把活鳝鱼洗净捉在手里，将它摔晕，用一铁钉由眼部背右腹左钉在木案边上，左手把它捋直，右手用一

方头小刀由鳃后直切到骨，然后从头至尾把脊背劐开，摘去腹内肠子和血块，再把脊骨剔下，切下头，即成整片无骨的鳝鱼肉。

另外，也可从腹部下刀把鳝鱼劐开，然后取肠去骨。

②不去骨：先把活鳝鱼捉在手里，用一铁钉由眼部腹右背左钉在木案上，左手将其捋直，右手持刀劐开腹部（也有从脊部劐的），取出肠和血块，切下头和尾尖，冲洗干净即成。

这种杀后的鳝鱼，剁成段后，即可用于烧吃。

③煮后去骨：锅内烧开水，下入盐和醋，将活鳝鱼放入，速加盖烧开，再加入一些凉水，待水再开，鳝鱼嘴已张开，即捞入凉水内过凉。将鳝鱼捞出一条，头左尾右，腹里背外，横放在木案上，用一小竹刀由脊骨的一侧刺入从头劐到尾，将鳝鱼翻过来腹外脊里放案上，如前再劐一次，即去掉脊骨，切下头部不要，摘下腹内血块即成无骨的净肉。

煮后去骨的鳝鱼，可将背肉、腹肉、尾肉分别加工食用。

3. 比目鱼

把鱼放在木案上，用手撕去鱼皮，用刀在鱼的下巴处竖刀拉开，取出内脏，用水洗净即可。

4. 一般鲜鱼

将鱼平放在案板上，用刀或铁铲子刮去鱼鳞，剪去鱼鳍（尾鳍留下），挖去鱼鳃，然后用刀把鱼腹剖开，掏出内脏，用水洗净（腔壁黑膜要刮去）即可。

另外，淡水鱼类有苦胆，在剖腹开膛时千万不要弄破，否则鱼肉发苦不能食用。

5. 黄花鱼、鳜鱼

把鱼放于案板上，用刀或铁铲子逆茬刮净鱼鳞，剪去背鳍、腹鳍、胸鳍，撕去鱼头上部的皮和鳞(不包括鳜鱼)，在鱼的肛门处横刀拉一口(以切断肚内肠子为准)，用两根铁棍从嘴内两面鱼鳃上穿入腹内，右手把两根铁棍握紧，左手把鱼按住，用力一绞，把鳃和内脏从嘴里绞出来，用清水洗净即可。

6.鲥鱼

剁掉鱼鳍(尾留下)，用刀刮掉腹部的一层硬鳞(其他鱼鳞不去，因鳞内含有脂肪)，剖开鱼腹，掏出内脏，用刀刮去黑膜，挖出鱼鳃，用清水洗净；然后再用刀在腹腔内顺鱼骨拉破内层，以破坏肉里的一条血筋，拉破之后，用清水洗净即可。

7.肥头鱼(又名鮠、鮰、江团)、鲇鱼

左手捉鱼头向右背向上，放在案上，右手执刀在鱼头上平拍一刀，将鱼拍晕；再用左手执住鱼头，右手用刀刮去鱼身涎液，剁去全部鱼鳍，在胸口处竖拉一刀直至肛门，取出内脏，挖出鱼鳃洗净。

8.剔鱼肉

把去鳞、去内脏的鱼放在菜砧上，头朝前，鱼肚朝左，左手按住鱼身，右手将刀紧贴鱼背骨由鳃后片到尾，再把肋刺拉断。用同样的方法片下另一面。把剔下的两片鱼肉皮朝下平放砧上，片去肋刺。再把无刺的鱼肉，皮朝下平放在菜砧上，由尾端紧贴皮平刀片进，左手抓住鱼皮，右手的刀向前推片，剔下鱼皮即成。

9.拆蟹肉

将蟹洗净蒸熟，揭下蟹盖，如系雌蟹从盖中取出蟹黄，

剁下螯和爪；剁蟹爪时从关节以下剁，让关节留在蟹身上。接着由脐中间平剁成两半，每半片成两片，此时蟹身上肉纹就呈现出来了，顺着肉纹用扦子或小刀剔出肉。然后将蟹螯用刀拍裂，剔出肉；切去蟹爪两头关节，用擀面杖擀压挤出爪肉。

注意肉要剔净，肉内不能带有碎壳。

10. 大虾

用左手四指托住虾背，拇、食二指捏住虾尾，后两指夹住虾头，用剪子剪去须、足和腹下两侧的桡足。将虾翻转剪去虾枪，在枪下剪一小口，伸入剪尖挑出沙包。在脊壳中间剪一口，用剪尖挑出虾肠（黑纱线），将尾剪去三分之一洗净即可。

11. 剥虾仁

把淡水虾用清水洗净，用两手拇指和食指分别捏住虾的头部和尾部，稍用力并向中间一挤，挤出虾肉，即成为虾仁。将虾仁盛入容器内，注入凉水加盐，用筷子抽打，这样就把虾仁上附着的肠和碎壳等抽打下来，并能使虾仁变白；抽打后用凉水冲洗去肠、壳、须等，成为雪白干净的虾仁。

三、猪

1. 大肠

盛容器内，加入少量的白矾面，用手搓之，待肠子上面的涎液脱落后，用清水冲洗干净，然后将肠子翻过来，择去杂质（油留下），用水洗净，再翻回原样。锅内加入清水、花椒、姜、葱、大肠上火煮透捞入凉水内冲洗，使其凉透即可。

2. 刮舌

放入开水内稍烫片刻（视舌条上的一层白膜能刮掉即

可），捞出用刀刮净上面的一层白膜，然后用温水洗净，即可改刀烹制。

3. 刮肚

用少量的盐、白矾（压碎）搅匀用手搓之，待猪肚涎液脱落，用清水冲洗干净；然后把猪肚由开口处翻过来，用刀剔去肚油，再翻回原样。待猪肚洗净后，用开水稍烫片刻捞出，用刀刮净肚嘴处的一层白膜（烫时不能时间过长，用手能把白膜抠下即可捞出），用水洗净，生的冷冻或者煮熟选用都可以（如做猪肚头之类的菜，可先把肚头拉下之后，再进行烫刮）。

4. 火腿

①将整只火腿在火上把皮燎焦，放在热碱水内泡软皮，刮去焦面，用板刷刷净表面上的油污，然后再用温水刷净表面的碱水沫。火腿刷净后，平放在案板上，修片去表面有哈喇味的部分。用刀将蹄膀的上端骨关节处斩断，再将蹄膀下端的关节处斩断（下端叫爪尖，一般煮烫用）。这样使整只火腿成为三节，放入锅内煮或放入盘内蒸熟均可。

②火腿煮或蒸熟之后，待稍凉后（不能完全凉透），由肉的一面顺骨头用刀拉开肉，拆出骨头；然后再顺缝改成四块，蹄膀抽出骨头，趁热用绳捆紧，凉后切成片即可。

四、牛羊

1. 牛肚（肚岭、百叶、蜂窝）

牛肚或牛百叶在石灰水里泡一、二小时（石灰水的兑法是：每斤牛肚用石灰二两，热水二斤溶化而成），捞出用刀刮净黑皮，再用清水泡净石灰味即可。

新鲜的牛肚可用开水烫刮，锅上火烧开水，将牛肚放入

稍烫一下捞出，用刀刮皮即可。但烫时不能过久，烫熟就不好刮或刮不下来，最好是边烫边刮。用这种办法刮必须用新鲜的牛肚，经过冷冻的牛肚不能使用这种方法。

2. 牛舌

用水煮熟即可剥下白皮。

羊舌用开水烫后即可刮掉白皮。羊肚与牛肚相同。

五、其他

1. 果子狸

①宰杀：果子狸用铁笼装着，用一根空心竹管或铁管，伸向它的嘴边，待它咬住竹管时，便使劲按住，用白酒顺管子倒入，待它口吐白泡时，取出割断喉管放血。如不用酒灌，可将铁笼放入水中把果子狸淹死后放血，但肉不如酒醉的鲜。

②煺毛：杀死后，用七成开水，三成凉水调匀，用左手拿住头浸入水中转动，右手执一根棒子，在狸身上倒拨，使水渗透毛孔。用手试拔一下，能褪毛时，再拿住双腿烫头部（如头部同时烫毛，耳油溢出不易褪毛），然后将毛褪净，再用凉水洗净。用火将全身燎焦（不要将皮燎破）将绒毛燎净，用温水泡透，然后用刀轻轻刮洗干净。

③开膛剔骨：果子狸洗净后放在案子上，用刀由前腿中间下刀，直拉至肛门处，取出内脏。膛内用清水洗净，剁去头和四爪，将腿骨和肋骨分别剔掉，可根据需要分档取料（头、蹄、内脏整理干净后都可食用）。

猫的宰杀加工处理与果子狸相同。

2. 活狗

①宰杀：左手将狗嘴抓紧，用右脚踏住它的两只后爪，

右手用尖刀从两前腿中间喉下心窝处下刀，直插至心脏，拔出刀后用右手提起两只后爪，头向下放血。

②拔毛：杀死后，用三分之二的开水，三分之一的凉水调匀（水要宽些），左手拿住一只后腿，全身放入水中转动，右手拿一根木棒在毛上倒拨，使其浸透水，烫完一头再烫另一头（可用手试拔头毛，能拔毛时即拿出拔毛），待毛烫透后取出用手拔去毛，毛拔净后，用凉水把皮冲净擦干，然后用火燎焦全身，将绒毛燎净（不要燎焦皮肉），用温水泡透，用刀轻轻刮净黑皮。

③开膛：用刀从前腿中间刀口处下刀，直拉至后腿胯下，取出内脏，把膛冲洗干净，割下头和四蹄。剔出的腿骨、肠肚应分别洗净。根据需要可分档取料。

如狗太大不便宰杀，可用麻袋装好，用水淹死后，拉断食、气两管放血，再进行烫毛和褪毛、烧皮；开膛等处理过程和杀小狗一样，但烫毛时水温可适当地提高。

3.野禽

鸽子、斑鸠、鹧鸪、鹌鹑、沙鸡、水鸭等各种野禽的宰杀和掏法与鸡鸭基本相同，都应先放血，后烫毛。但雀鸟类一般体积小，肉质嫩，羽毛稀薄，因此烫毛时水温不宜过高，一般用六成开水、四成凉水便可；水鸭毛稍厚，有绒毛，水温可适当地高一些。但一般情况这些野禽活的较少，大多是死的，所以可采用干拔毛后开膛取脏的办法。

铁雀体小、皮薄不宜水烫，应活拔毛。活着的铁雀拔去全部羽毛后，用两指掐断喉管食道，在肚膛下面掐开小口，取出肠肚，拉出喉管食道洗净便可。

4.田鸡

左手拇指和食指抓住后两腿上面腰部，背向上置案上，由两眼后横拉一刀（破皮即可），左手抓住头，右手抓住皮往后一拉，即可撕下皮，翻过来再在前腿中间拉一刀直至后腿胯下，取出肠肚，剁去前后腿爪尖。

5. 冬笋

将冬笋老根的一段剁去，左手五指竖捏着冬笋，笋尖向下抵着菜案，右手拿刀用后刀尖从根部由上而下直划一刀，直到笋尖处（不要太深，将外壳划透即可），右手的刀平着按住划开刀口处的笋壳，左手捉着根部向左一扭，全部笋壳即行脱下。用刀削去笋衣，使之光洁（笋衣嫩的部分可剥下食用）。

春笋初步加工基本相同。

6. 干莲子

锅内注入热水（以能淹没莲子为度），加入碱面置火上，下入莲子，用锅刷反复搓刷（水微开为准），视莲子红衣已全部脱尽，迅速离火用热水冲洗干净，切去两头，捅出莲子心即可。

刷时不要戳伤莲子，否则莲子红衣水侵入伤口内影响美观。刷时下碱亦不宜过多，否则易伤莲子。

六、调料

1. 花椒面

花椒在锅内用小火焙干成半熟，用石臼捣成粉或用磨磨成粉。

2. 辣椒面

选用鲜红小而长的干辣椒，择去蒂，剪成短节，筛去籽，在锅内用小火焙干焙半熟呈紫色时，放少许香油或花生油

（可避免炝鼻子），焙后用绞肉机绞成粗粉（切忌过细）或用石臼捣碎。

3. 辣椒油

将辣椒面盛入搪瓷（或铝）容器内，花生油注入锅内在火上烧炼（不要用勺动，否则有生油味），烧到起沫又散尽时，下葱、姜炸糊捞出。将油离火，待油温下降不能炸糊辣椒面时，冲入辣椒面内，速用勺将辣椒面搅散，使之受热均匀，待油凉澄清时即成辣椒油。油和辣椒面的比例是一斤辣椒面用五斤油。

4. 椒麻

绿色嫩葱叶一两，花椒五十粒，盐少许，用刀剁成细泥即可，用时兑其他调料。

5. 芥茉

用开水调湿（不能往外渗水），另用粗纸浸湿封严，凉后即可食用。

6. 姜汁

老生姜削去皮，用石臼捣成泥，再用洁布挤出汁即可。

7. 干淀粉

淀粉种类不少，有绿豆粉、豌豆粉、玉米粉、菱角粉、荸荠粉、芡实粉、白薯粉、土豆粉等。本书所称干淀粉大都是凝固颗粒状，故在使用前擀细过箩。

8. 湿淀粉

为绿豆粉用水调湿，调时下水要恰当，以在调好后无颗粒，但不往外渗水为准。

9. 水淀粉

是勾芡用的，用湿淀粉加水调成。勾芡时搅成浑浆，不

能太稠或太稀。太稠易起疙瘩，太稀不成芡。

10. 糖色

把黄色冰糖砸碎，用少许花生油小火炒到紫黑色时，注入少许水即可。但要注意火候，颜色不能太重或太轻。

11. 泡辣椒

凉水十斤，盐五两，白酒一两，生姜五两，花椒三钱，盛入泡菜坛内。选择新鲜的小长辣椒、柿子椒、牛角辣椒洗净控水后，用大针逐个扎些小眼（小辣椒不扎小眼），剪去蒂（留下少许），装入盐水内放在凉爽之处，泡上味即可使用。泡的水可长期使用，越陈越好，以后泡时加盐等即可。

12. 蒜泥

蒜头剥去皮，用石臼捣成泥，加少量凉开水和香油（可以保持色白不变）调匀即可。

13. 炼花生油

用花生油和其他植物油做菜时，应用炼过的油，否则有生油味，其办法是：将锅上火，注入油，不要动它，油温逐渐升高起沫，待油沫散尽时，将锅离火，投入葱、姜炸糊捞出即可。

14. 椒盐

花椒、精盐（四成花椒，六成盐）在锅内用小火炒到盐的水分已干、花椒熟后，磨成粉即可。

15. 豆瓣酱

四川郫县产，在四川称为郫县豆瓣。用刀剁细或用小眼绞肉机绞一遍即可。

16. 蛋青糊

干淀粉下蛋青，下时先少下蛋青，把淀粉调成糊状无白

心时，再继续加蛋青调和，否则有白心起疙瘩。

17.蛋糊

蛋青、蛋黄分开，先用蛋青加干淀粉调湿再加进蛋黄调和，否则也会有白心起疙瘩。

18.碱水

用水将碱面或碱块溶化，即成碱水，浓度为百分之五十。

煮　汤

清　汤

一、原　料

1.主料：开膛老母鸡3斤，猪肘2斤。

2.配料：猪瘦肉5两。

3.调料：葱2两，姜1两，料酒1两。

二、操作过程

1.母鸡清洗干净，剔下脯肉。猪肘刮洗干净。鸡脯肉和瘦肉分别用刀背砸成泥，肉泥用半斤凉水澥散泡上，葱整根，姜拍破。

2.用铝锅盛八斤凉水，下入鸡(脯肉不下)、肘子烧开，撇去泡沫，煮到鸡、肘已熟时捞出，放入凉水内冲洗干净。把肉泥水搅匀冲入煮好的汤内，随即用手勺推转，这时不要动它，等肉泥浮起汤快开时，减小火力使汤微开(切忌大开，若大开冲散肉泥，汤发浑)，待肉泥凝结时，用小眼漏勺捞出肉泥（行话称肉绍）捏成团放置一边，再把鸡、肘和葱、姜下入汤内烧开，移小火微开，直到鸡、肘已极烂时，捞出鸡和肘(另作他用)、葱、姜，撇净浮油，加入料酒。鸡泥用半斤凉水澥散泡上，冲入鸡泥水，随即用手勺推转，照肉泥水一样再清一次，汤即清澈如水，再把肉泥、鸡泥轻轻地下入汤内(行话称坠)，用小火保持微开，用时再加盐、胡椒面、味精即可。

三、特　点

清澈如水，鲜美异常。

注：

1.清汤要求做到清澈如水，不浑无油。

2.清好后的汤在火上熬的时间长了会变色，影响质量。

3.如把鸡、肘煮到半烂捞出，放入另一锅内，加入开水盖严，用旺火煮浓，即成奶汤。但比清汤的质量差。

4.一斤原料出一斤清汤为标准。

奶　　汤

一、原　　料

1.主料：开膛老母鸡3斤，猪五花肉2斤，猪腿棒骨2斤。

2.调料：葱2两，姜1两。

二、操作过程

1.鸡、肉、骨先用开水稍煮，捞在凉水内刮洗干净。棒骨砸断，葱整根，姜拍破。

2.用一铝锅盛十斤凉水上火，下入鸡、肉、骨、葱、姜，烧开撇净泡沫，盖上盖用旺火煮之，待煮到鸡、肘已极烂时捞去鸡、肉、骨等，用箩过滤一遍去渣，即成奶汤，食用时再加味。

三、特　　点

白如雪，浓似奶，味鲜美。

注：

1.奶汤要求做到色白、汤浓。

2.亦可先用小火把鸡、肉煮到半烂时，舀出汤来，用猪肉泥和鸡肉泥清成清汤，锅内的料再加开水盖上盖，用旺火也可煮成奶汤，但这样质量较差。

3.一斤原料煮一斤汤为标准。

鸡　　汤

一、原　　料

1. 主料：开膛老母鸡 5 斤。

2. 调料：葱 2 两，姜 1 两。

二、操作过程

1. 把鸡洗净，每只改成四大块。葱整根，姜拍破。

2. 锅内盛六斤凉水，下入鸡、葱、姜，烧开撇净沫子，用中等火力煮到鸡已极烂时，捞出鸡，用箩过滤去渣，即成鸡汤。

三、特　　点

汤味鲜美，营养丰富，烧、烩各种菜肴，无不适宜。

注：

亦可把鸡煮到半烂捞出食用，但汤较差。

普 通 汤

一、原　　料

1. 主料：鸡 1 斤，猪骨 1 斤，鸡头脖(或鸡骨、鸡爪) 1 斤。

2. 调料：葱、姜。

二、操作过程

鸡、猪骨、鸡头脖等洗净，下入凉水汤锅内，烧开后撇净泡沫，加入葱、姜，再用中等火力煮到肉烂、骨酥时，滤去渣骨即可。

三、特　　点

此种汤用于一般饭菜或汆料用。

注：

1. 普通汤一般是一斤原料出二到三斤汤。

2. 一般做菜用的原料，如鸡、鸭、猪肉、猪舌、猪肚等都在普通汤内煮。

冷　菜

一　卤　汤

一、原　料

1. 主料：鸡骨5斤，猪骨5斤，清水20斤。

2. 配料：葱5两，姜2两，盐2斤，料酒2斤，冰糖2斤，香油2两。

3. 调料：花椒、大料（又名八角或大茴香）、肉桂（桂皮也可）、肉豆蔻（又名肉果）、草豆蔻（又名草果）、白豆蔻（又名砂仁）、小茴香、丁香、甘草、白芷、山萘（又名沙姜）、广香、香叶、粉草，以上每样5钱。

二、操作过程

1. 用铝桶盛清水，下入鸡、猪骨，上火烧开，随开随撇去泡沫，再把姜（拍破）、葱（整根）加入，用小火煮成汤。捞出渣，过箩成清汤，把所有调料用布袋装上扎好，投入汤内，仍用小火炖上。另取锅放入香油，冰糖砸碎下锅炒化成紫黑色时，注入汤内，再加盐、料酒烧开，即成卤汤。

2. 卤汤越陈越香，但在每次卤完食品后，要把汤内的浮油撇尽，放在凉爽之处，不要动它。如一时不用，应在夏秋季节两天烧开一次，冬春四天烧开一次，否则会发酸变味。

3. 卤汤内切忌卤制豆腐干、羊肉等易发酸和带膻味的食物，如需卤制时，可舀出一些汤来单卤。

4. 在每次卤制食品时，要加料酒、葱、姜，并要随时检查汤色的深浅，口味的咸淡，汤量的多少，香味的浓淡等等。如果缺某种味时，可随时加料，以保证质量。布包内的香料一般每季换一次，如每天使用量较大，则以一月换一次为宜。

三、特　　点

香鲜味浓，爽口不腻，冷热食用均可，为下酒菜肴之一。

注：

1. 这是一种红色的卤汤，适用于卤熟后即可食用的食品。

2. 另有一种浅色的，制作原料相同，以浅红色为准，适用于卤熟后再用烟熏的食品。如熏鸡、鸭、猪肉、牛肉等。

3. 再有一种白色的卤汤，用料基本相同，冰糖可减少一半，整块加入。口味要轻。适用于卤熟后再拌以其他调料的食品。如川菜中的拌牛头、牛肉、牛杂或煮桶子鸡等均可。

二　怪味鸡片

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛公鸡 2 斤。

2. 调料：葱、花椒面、酱油、香油、芝麻仁、白糖、醋、辣椒油、味精、芝麻酱。

二、操作过程

1. 鸡在汤锅内煮熟，捞在原汤或开水内，待晾凉后，捞出擦干表面水分，抹上香油。葱切成末。芝麻炒熟研成粗粉。

2. 将鸡去骨用斜刀片成坡刀片，摆入盘中。把上例调料（芝麻除外）兑成汁，浇在鸡片上，撒上芝麻，食时拌

匀。

三、特　　点

此菜为川菜名味之一，具有香、鲜、麻、辣、咸、甜、酸各味故名。

注：

1. 此菜调料亦可加蒜泥和姜汁。

2. 按此口味亦可拌胗、肝、猪腰（片成片烫熟）、猪肚、猪心、牛肉、羊肉、猪肉等。

3. 鸡肉亦可切成丝、块、丁等。

三　椒麻鸡片

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛公鸡2斤。

2. 调料：青葱叶、花椒粒、酱油、白糖、味精、香油、汤、盐。

二、操作过程

1. 鸡的煮和晾参照“怪味鸡”。

2. 葱、盐、花椒混合一起用刀剁成细泥状（剁时滴几滴香油），加入其余调料兑成汁。

3. 鸡去骨用斜刀片成坡刀片，整齐地码在盘内，浇上兑好的汁，食时拌匀。

三、特　　点

细嫩清淡而具葱、椒香味，为夏、秋时节之下酒佳肴。

注：

1. 此菜的鸡亦可改成丝、块。

2. 按此菜口味亦可制作猪肉、牛肉、羊肉、胗、肝、肚（均白煮熟）、腰（片后烫熟）等。

四 棒棒鸡

一、原　　料

1.主料：裆部开膛公鸡1只（2斤）。

2.调料：葱、酱油、香油、辣椒油、白糖、味精、芝麻酱、芝麻、花椒面。

二、操作过程

1.鸡的煮和晾凉参照"怪味鸡"。葱切成末。芝麻炒熟压碎。

2.用所有的调料兑成汁，分盛两个小碗内。

3.把鸡的腿、翅、脯肢解开，剔去骨，用木棒捶松，撕成条形盛入盘内，两碗汁随同上席，食时蘸汁（浇上亦可）。

三、特　　点

肉质细嫩，麻、辣、香、甜，宴会、便餐下酒之佳肴。

注：

1.在四川制作用雏母鸡或阉鸡。

2.此菜原系四川嘉定（现名乐山）汉阳坝名菜，因该地所产的鸡，具有鲜嫩肥的特点。制作时，亦可用刀背将鸡拍松，撕成条。

五 米熏鸡

一、原　　料

1.主料：裆部开膛公鸡1只（2斤）。

2.调料：浅色卤汤、大米、松柏锯末（或松柏枝）、香油。

二、操作过程

1.鸡用开水烫一下，捞出冲洗干净。卤汤上火烧开，下入鸡，开时撇去泡沫，用小火卤熟，晾去水分。

2.取一锅，放入锯末、大米，再放一个金属箅子（不要接触锯末），把鸡侧身放在箅子上，用盖（不能贴鸡）盖上，将锅上火，利用锯末冒的烟把鸡熏上色、熏上味。取出晾凉，刷上香油以免干燥，食用时，剔去骨，改成条、丝、片、块均可。

三、特　　点

深红颜色，烟熏香味，宴会冷菜之一。

注：

1.填鸭亦可按此法制作。

2.不用大米，只用松柏锯末（或松柏枝）亦可。

六　陈　皮　鸡

一、原　　料

1.主料：笋鸡肉1斤。

2.调料：花生油、香油、葱、姜、辣椒面、花椒、干辣椒、陈皮（干桔子皮）、盐、料酒、酱油、白糖、普通汤、醋、味精。

二、操作过程

1.鸡肉剁成二厘米见方的丁。辣椒去把、去籽，切成二厘米长的节。陈皮洗净切成块。葱剖开切成段。姜切成片。

2.鸡肉用盐、料酒、酱油（少许）、葱（一半）、姜（一半）拌匀腌一小时。

3.烧沸花生油，把鸡控去汁，下入油内炸呈金黄色捞出，倒去油。锅内再注入二两香油，先把花椒炸糊捞出（不用），再下陈皮稍炸，加干辣椒炸到紫黑色时，再下葱、姜、辣椒面稍煸，即加进鸡、料酒、酱油、糖、醋（少许）、味

精、汤，在火上收干汁，拣出葱、姜即可。

三、特　　点

色泽红亮，口味麻、辣、咸、鲜、微甜而带陈皮香味，为四川传统菜之一。

注：

1. 如不用陈皮而加重花椒的用量，即叫“花椒鸡”。
2. 此菜冷热吃均可。
3. 按此亦可制作猪、牛、兔、狗、鱼、虾等肉。
4. 此菜的形状亦可改刀成条、块。
5. 此菜亦可用炒的办法制作。

七　桃仁鸡卷

一、原　　料

1. 主料：脊背开膛公鸡1只（2斤）。
2. 配料：核桃仁2两，白色卤汤。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、花生油、香油。

二、操作过程

1. 鸡由脊背下刀剔尽骨，保持整形不破裂。葱、姜切成片。把鸡用盐、料酒、味精、葱、姜抹匀腌三小时。桃仁用开水稍泡，撕去皮，用花生油炸熟。

2. 把鸡肉内的葱、姜拣出，皮朝下放于案上理开铺平，把桃仁放在一端，向前卷成筒形，再包卷两层净布，用线绳捆紧。

3. 烧开卤汤，放入鸡卷，煮一个半小时（煮时撇去泡沫），捞出晾凉，解去绳布，再重新用布裹紧捆好，又放入卤汤内煮半小时，捞出晾凉，解去绳布，刷上香油以免干燥。

4. 食用时切成二毫米厚的圆形片，摆入盘内即可。

三、特　　点

鲜、嫩、脆、香，色泽漂亮，宜于宴会冷盘。

注：

1. 此菜如不用馅，即叫"卷筒鸡"。

2. 亦可用杏仁、花生米（均炸熟）、海米、干贝（均用水泡胀）、江米饭（拌上味）作馅。

3. 如无白色卤汤时，可用五香面同腌，卷后蒸熟。

八　桶　　鸡

一、原　　料

1. 主料：腋下开膛维母鸡1只。

2. 调料：花椒、盐、葱、姜、料酒、香油。

二、操作过程

1. 把花椒、盐在锅内炒到滚烫，倒出晾到不烫手时，在鸡身上揉搓，并撒上一些在腹腔内来回摇晃，使它贴在腔壁上，放在瓷容器内腌上。夏秋腌两天，冬春腌三天，并每天翻一次。腌好后取出，用一空心竹管插入肛门内以通空气，挂于通风高处晾二、三天。

2. 将鸡取下洗净灰尘，加葱、姜（拍破）、料酒上笼蒸熟，取出晾凉，刷上香油。

3. 食用时，肢解剁块或去骨片片、切条盛盘。

三、特　　点

色泽白润，质地细嫩鲜香。

注：

1. 此菜为四川制法。

2. 鸭子亦可按此法制作。

九　茄汁焗鸡

一、原　　料

1.主料：脊背开膛嫩鸡1只（2斤左右）。

2.调料：番茄酱、盐、糖、味精、料酒、香油、葱、姜、汤。

二、操作过程

1.葱切成段。姜切成片。用盐将鸡身内外搓擦，然后用料酒、酱油、二分之一的葱姜腌约两个小时。

2.烧八成沸花生油，把腌好的鸡放入炸之，边炸边转动，呈金黄色时捞出控净油。

3.另用锅烧热少量花生油，把余下的葱、姜下入稍煸，下入料酒烹锅。紧接着下入鸡、汤、番茄酱、盐、味精调好味，盖上盖㸆二十五分钟，待鸡熟透捞出。将锅内汤加入香油，旺火收汁即可。食用时，改刀盛盘浇上汁。

三、特　　点

颜色鲜红，味甜、鲜、酸，番茄酱味偏重。

注：
此菜为广东制法。

一〇　白 斩 鸡

一、原　　料

1.主料：裆部开膛雏母鸡1只（2斤5两）。

2.配料：火腿1两5钱(熟)。

3.调料：蚝油、芥茉、盐、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 芥茉用开水发上。

2. 汤锅在火上烧开，把鸡放入盖好盖，随即把锅移至火旁，汤不要开，泡十五分钟左右，待鸡熟后捞出，泡在凉开水中。

3. 将鸡放在切熟料的砧子上，先从背部下刀劈开，脊背骨劈下不要，再将鸡剁成块，码在盘内（一般腿带骨剁，鸡脯不带骨，翅膀垫底用），用一两凉汤加少许盐、味精、胡椒面浇在鸡上。火腿切成长方片，摆在鸡的上面。

4. 芥茉用凉鸡汤调稀，和蚝油分别装在两个小碟内，同剁好的鸡一起上桌即可。

三、特　点

色红白，皮脆肉嫩，味鲜美。

注：

1. 此菜在开汤或开水内浸泡，要注意老嫩，严格的要求是把鸡烫至鸡肉含有红线离骨，皮要光整，这样才能保持鸡的脆嫩与鲜美的特点。

2. 此菜为谭家菜制法。

一一　香糟鸡

一、原　料

1. 主料：裆部开膛笋鸡 1 只（2 斤 5 两）。
2. 配料：香糟 2 两、鸡汤 3 斤。
3. 调料：盐、白糖、花生油、料酒、酱油、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 香糟加入三两凉汤泡开，过箩用其汁。

2. 笋鸡用开水煮透，捞出洗净血沫。

3. 烧热一两五钱花生油，放葱、姜煸出味后，注入二斤

半鸡汤，下料酒、盐、酱油(少许)、白糖、味精、香糟汁，把鸡放入用小火焖之，待鸡肉已熟透(约二十分钟)，将鸡连汤一块倒入盆内。

4.待鸡凉透取出，用熟食刀砧剁成块码在盘内，盆内的汁取出一点浇在剁好的鸡上即可。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，味道鲜美。

注：

此菜为谭家菜制法。

一二　桶 子 鸡

一、原　　料

1.主料：裆部开膛雏母鸡1只。

2.盐卤汤料：大盐、葱、姜、大料、桂皮、泡鸡鸭的血水。

3.卤煮汤料：葱、姜、大料、盐、冰糖、料酒、味精。

二、操作过程

1.大料、桂皮用净布袋装上扎好。大盐盛入瓷盆内。将泡鸡鸭的血水上火烧开，撇尽泡沫，下入布袋、葱(整根)、姜（拍破）煮二十分钟，把水冲入盐盆内，随即将水滗入原锅内，如此反复三次，将盐粒中的杂质和尘土洗净，盐粒盛入瓷缸内(忌用金属)。再把血水上火烧开撇去沫，用箩过一遍，晾凉时注入盐粒缸内(沉淀的尘土不要流入)，一般比例为盐占三分之一，水占三分之二，即成为盐卤汤，存放于凉爽之处。

2.用一铝桶盛清水上火烧开，下入葱(整根)、姜(拍破)、

大料、桂皮、盐、冰糖、料酒，烧开煮二十分钟，捞出葱、姜，即为卤煮汤，其咸味为普通汤的两倍。

3.将鸡下入盐卤汤内浸泡半小时，捞出用凉水清洗一下。

4.将卤煮汤上火，投入鸡烧开，撇去泡沫，加味精，用物压上，使鸡身完全浸入汤内。移小火微开，煮到翅、腿松软时捞出鸡。煮时将鸡翻几次身，使腹内汤流出，以便受热均匀。捞出鸡后，把汤离火晾凉，再将鸡放回浸泡半小时，捞出刷上香油以免干燥。

5.食用时，将鸡肢解开，切块、切丝、片片盛盘均可。

三、特　　点

鲜、嫩、香、脆，为宴会、便饭之冷菜。

注：

1.如无雏母鸡时，公鸡、老母鸡亦可制作，但质稍次。

2.盐卤汤为长期使用汤，要存放在凉爽之处，以后泡鸡、鸭时，若盐粒减少，可按照初制时加盐，并在浸泡后烧开（指水）撇沫（不是每次都烧，一般一周烧一次），否则也会变质。

3.卤煮汤也是长期使用汤，越陈越好，但每煮一次要加一些调料，且在捞出鸡、鸭时，要撇尽浮油，存放和盐卤汤相同。

一三　桂花鸭

一、原　　料

1.主料：裆部开膛填鸭1只。

2.盐卤汤料：大盐、葱、姜、大料、桂皮、泡鸡鸭的血水。

3.卤煮汤料：葱、姜、大料、盐、冰糖、料酒、味精。

二、操作过程

1.在鸭两下腿关节上面转圈拉一口（深到骨）。用四两精盐在鸭身遍体揉搓，尤其在拉口处多揉一些，揉搓后，放于

瓷盆内腌两小时，控去腹内血水，再放入盐卤汤内浸泡两小时，取出用清水洗净。

2.将卤煮汤上火烧开，加入葱（整根）、姜（拍破）、大料、料酒、味精（若用新制卤汤，这几种调料就不必再加）、鸭子，再开时撇尽泡沫，用物将鸭子压浸在汤内，煮约一个半小时（中间将鸭子翻转二、三次），取出刷上汤内鸭油即可。

3.食用时剁成块盛入盘内。

三、特　点

肥嫩鲜香，宴会、便饭无不适宜。

注：

1.此菜源出南京。江南八月，桂花盛开，此时当年的鸭子体肥肉嫩，采用此法制作，具有肥而不腻之特点，因而得名。现北京填鸭亦具此特点，故一年四季均可制作。

2.卤汤的制法见“桶子鸡”。

一四　酱　鸭

一、原　料

1.主料：裆部开膛或腋下开膛鸭子1只。

2.盐卤汤料：大盐、葱、姜、大料、桂皮、泡鸡鸭的血水。

3.卤煮汤料：葱、姜、大料、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、盐、冰糖、料酒。

4.调料：糖色、面酱、味精、香油。

二、操作过程

1.鸭子腌制方法见“桂花鸭”。

2.鸭子用开水浇六、七遍，抹上糖色，挂于通风处晾一小时。

3.烧开水，下入葱、姜、盐、冰糖、料酒、面酱、桂

皮、大料、丁香、豆蔻、砂仁(后五样用布袋装上)、鸭子，烧开撇去泡沫，加入味精，移小火微开。将鸭用物压上浸泡在汤内，并在煮的过程中翻两三次身，使腹内汤流出以便受热均匀，待煮到翅腿松软，捞出刷上香油。

4.食用时，肢解改刀盛盘即可。

三、特　　点

色泽枣红，质地鲜嫩，为宴会冷菜之一。

注：

1.此菜为南京制法。

2.卤汤制法见“桶子鸡”。

一五　灌汁烧鸭

一、原　　料

1.主料：腋下开膛填鸭1只。

2.调料：甜面酱、味精、盐、糖、胡椒面、白酒、酱油、葱、姜、蒜、糖稀。

二、操作过程

1.葱、姜、蒜均切成末。

2.把鸭子由头颈开口处稍打点气，使皮涨起，再用一铁钩子钩住头颈。烧一锅开水，把鸭子悬于锅的上空，用开水反复浇三、四遍，浇完后，用糖稀加汤、盐调匀，抹遍鸭子全身，放置通风处晾皮(约用二十四小时)。

3.锅上火注入花生油，将以上调料(糖稀除外)加少许鸡汤炒成汁。然后用一木塞子堵住鸭肛门，把炒好的汁从开口处灌入鸭腹内。

4.灌汁的同时，在暗炉底部将木炭点燃，待火旺后把炭

火拨至四周，中间放一盆凉水(以免鸭皮发干)，把鸭子挂在炉内上端的铁棍上，盖上盖烤之（烤的过程中，要不时地打开底部火门，调整火力，使鸭皮受热均匀)，边烤边转动，反复数次，直至烤熟、颜色上匀为止。取出摘去钩子，倒出腹内的汁待用。抹上香油以免皮发干。食用时改刀盛盘浇上汁，点缀后即可上桌。

三、特　点

色红亮，味咸鲜。

注：

1.暗炉是广东烧、烤食品的一种炉子。形状是肚大口小，底部宽，上面有盖，底部有火门，用于观察火情，调整火力。在建造此炉时，需在上部固定一根圆形铁棍，与炉口距离五寸左右，供烧、烤食品时挂钩用。

2.如不炒汁，也可用以上调料加鸡汤兑成汁。

3.烤至皮发红，近八成熟时，把炭火盖上，以防火旺有皮糊现象。

一六　腊　鸭

一、原　料

1.主料：填鸭1只(4斤左右)。

2.调料：盐2两，硝。

二、操作过程

1.鸭子由腹部下刀从中剖开成一大扇，然后用刀由颈下接近肩骨处把两边肩骨拉断（不要划破皮)，取出胸腔骨。盐、硝拌匀待用。

2.用盐、硝把鸭身内外、头颈揉搓均匀后，将鸭嘴掰开，撒五钱盐硝在里面(防止发臭)，把鸭放入盆中，再撒点盐硝在上面，用一盖子压住，腌十天左右。

3.腌后取出，用温水浸泡一个小时。取筛子一个，平顶

朝上，把鸭子(腹部朝下)摊在筛子上面，再将脖子朝右（贴近鸭身）弯过来，放置阳光下通风处曝晒七天后（晒至鸭皮变硬为止，中间需翻两次），用一条一尺长的粗线绳从翅膀底下穿上，挂于阳光下通风处，再晒至七天，干后放一盆中。

4.食前，抽去线绳，洗净尘土，从背部下刀一剖两扇，沸水旺火蒸约二十分钟，即可取出剁块，盛盘上桌。

三、特　点

颜色红、黄相映，味咸香，为广东特点菜。

一七　水晶冻鸭

一、原　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：熟火腿2两，香菜叶5钱，鸡爪10只，肉皮5两，冻粉2钱，鲜荷叶1张。

3.调料：料酒、盐、味精、陈皮、葱、姜、清鸡汤。

二、操作过程

1.鸭子洗净。猪皮刮洗干净。鸡爪择洗干净。葱切成段。姜拍破。香菜叶洗净。陈皮洗净。

2.烧开水，把鸭子、鸡爪、肉皮分别入水氽透捞出，洗净血沫。取干净盆把鸭、鸡爪、肉皮放入，加进葱、姜、料酒、盐、味精、清鸡汤、冻粉(洗一下)，上笼用大火蒸之，以鸭烂为准。

3.火腿先切成长方片，再对角一刀，成为三角片，放在盘内。香菜叶消好毒。备好一个长方形盘洗净消好毒。把蒸烂的鸭子取出拆净骨头，待凉后，全鸭切成二十块，要切整

齐，块要大小一致，排放在备好的盘内。把盆内的肉皮、鸡爪挑出来。汤过箩，撇净浮油，尝好味，倒进摆好鸭块的盘内(倒时要轻一点，不要把鸭块冲乱)，汤稍漫过鸭肉即可。把火腿片放在鸭块上，另一端摆上香菜叶，要用手按一下，使之能贴在鸭肉上。待凉后，放进冰箱冷冻，但不能使之结冰。

4.荷叶洗净，用开水烫一下捞出过凉，剪去根蒂，根据盘大小剪好，边上剪成锯齿形，绿面朝上放在盘内，冻好的鸭肉取出按照块拉好，码入盘内即可。

三、特　点

汤汁冻结后亮如水晶，鸭烂味鲜，衬以荷叶，颜色美观。

注：

此菜为夏令佳品。

一八　冰冻鸭方

一、原　料

1.主料：尾部开膛填鸭1只。

2.配料：鲜豌豆粒1两，洋粉2钱，清汤1斤，鲜荷叶1大张。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭子用水煮透，捞入凉水内冲洗干净。锅上火再注入水，加葱、姜(拍破)、盐、料酒、胡椒面、味精，把鸭子用小火煮烂，捞出晾凉。用切熟料的刀砧，由鸭背顺拉一刀，剥下肉(剥时要皮不破，肉不碎，肉内无碎骨)，把鸭肉改成

四厘米宽、五厘米长的块(共二十四块)，皮朝上整齐地排列在一个带沿的盘内，肉厚的部分摆在盘中央，一般排列成三行，行间留下一公分宽的距离，摆好后放在凉爽的地方不动。

2.在煮鸭的同时，豌豆粒用开水煮熟(不要烂)，捞入凉水内，剥去皮。洋粉用温水洗净，盛容器内，加少量的水，上笼蒸化。荷叶洗净用水烫一下，捞出剪成比盛菜用的盘子略小点的圆形，并剪上花边。

3.烧开清汤，将洋粉汁用箩过在汤内，加盐、味精、胡椒面调好味，浇在装鸭子的盘内。在汤汁接近冻结时，把豌豆粒撒在鸭块的行间。

4.走菜时，将荷叶摆在盘内，用刀把冻好的鸭肉由行间切成单块，码在荷叶上，成三叠形即可。

三、特　　点

透明鲜嫩，适用于夏秋宴会。

注：

1.此菜在宴会中，用于冷菜和大菜均可。

2.此菜在制作过程中，要注意消毒和卫生。

一九　烤鸭肝

一、原　　料

1.主料：鸭肝2斤。

2.调料：白酱油、盐、白糖、汾酒、味精、葱、姜、香油、胡椒面。

二、操作过程

1.鸭肝片去苦胆放入盆内。葱、姜切成片。

2.鸭肝与白酱油、盐、白糖、汾酒、味精、葱姜片、胡椒面调拌均匀腌约一、二小时。

3.取一烤盘，盘底垫上两排大葱（以免肝接近盘底，烤出来有黑质和苦味），把鸭肝均匀地码在葱上放入烤箱内烤约三十五分钟左右。待熟透后，取出抹上香油，使之发亮，有香味。

4.食用时，斜刀片成片，盛盘上桌即可。

三、特　　点

色呈金黄，美味可口。

注：

1.猪肝亦可按此法制作。

2.此菜为广东制法。

二〇　芥茉鸭掌

一、原　　料

1.主料：去骨鸭掌24个。

2.调料：发好芥茉、盐、醋、味精、香油、葱、姜、料酒。

二、操作过程

1.葱剖开切成段。姜切成片。

2.烧开水，下入葱、姜、料酒、鸭掌煮一会儿，捞在凉开水内透凉。

3.用芥茉、盐、醋、味精、香油兑成汁。把鸭掌捞出挤去水分，码在盘内浇上汁，食时拌匀。

三、特　　点

嫩、脆、鲜、香，清淡爽口，为宴会冷菜之一。

注：

1.鸭掌亦可用椒麻、红油、怪味等拌食。

2.大公鸡爪亦可用此法制作。

3.把芥茉面在碗内用开水调湿（不能太稀），再用湿纸封严碗口，晾凉后即成发好芥茉。

二一 曝腌鱼

一、原　　料

1.主料：鲤鱼1尾（1斤5两）。

2.调料：葱、姜、盐、花椒、料酒、香油。

二、操作过程

1.鲤鱼由脊背开膛，头顶劈开，腹部连着。花椒和盐同炒，晾温后在鱼身内外揉搓，放入瓷质容器内腌一天。取出用筷子撑开成片形，绳穿头部，挂于通风之处（或烈日下曝晒），两天后取下洗净。

2.将鱼盛入容器内，放上葱、姜、料酒，沸水旺火上笼蒸二十分钟，取出晾凉，刷上香油。

3.食用时，用手剔去刺骨，掰成条盛入盘内，洒上香油即可。

三、特　　点

咸、鲜、香、嫩，酒饭均宜。

注：

1.此菜亦可烤熟或炸熟食用。

2.小刺多的鱼不宜制作。

二二 葱辣鱼条

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼1斤5两。

2. 配料：葱3两，汤1斤。

3. 调料：花生油、香油、姜、盐、酱油、料酒、味精、干辣椒、白糖。

二、操作过程

1. 鳜鱼剔去脊骨，改成长六厘米、宽一厘米五的条。葱剖开切成六厘米长的段。姜切成片。辣椒擦净去把去籽。

2. 鱼用葱、姜、盐、酱油、料酒拌匀腌一小时，控去汁，拣去葱、姜。

3. 烧沸花生油，把鱼炸八成熟捞出倒去油（炸时火力要旺，油温要高，以免粘连碎烂）。

4. 锅内另注入一两香油，下葱煸炒成黄色，再下姜稍煸，即注入汤，加干辣椒、酱油、料酒、糖（少许）、鱼、味精，用中等火力㸆到汁浓时，再浇五钱香油即可。

5. 食用时拣出姜和辣椒。葱垫底，鱼摆在葱上。

三、特　点

色泽红亮，鲜辣葱香，为宴会冷菜之一。

注：

如不加辣椒，即叫"葱烧鱼条"。

二三　瓜皮虾

一、原　料

1. 主料：黄瓜1斤。

2. 配料：海蜇4两，海米1两。

3. 调料：盐、白糖、味精、米醋、水淀粉、番茄酱、香油。

二、操作过程

1.黄瓜洗净，用千分之三氯亚明水泡五分钟捞出，用清水冲洗一下(以去消毒粉味)，取出放在砧子上，用刀将整根黄瓜一剖两半，平面朝下，斜刀切成片（粗的可顶刀切成片），放一器皿中撒盐腌三十分钟后，挤去水分待用。

2.干海米挑净皮壳，洗净泥沙，用温开水泡四十五分钟后滗去水。

3.海蜇用温水洗净泥沙，再用凉水泡一个小时后捞出，下入七十度的热水锅中烫一下即可捞出（水温太高，海蜇会打卷变老嚼不动），放入凉开水盆内，泡后捞出挤干水分。

4.锅烧热，用油涮一下锅，将海米下入稍煸，随即下料酒烹锅，倒出盛入一盘中。

5.洗净锅接着上火，注入少许鸡汤，随之加入盐、白糖、米醋、少许番茄酱，待汤开，尝好味。用水淀粉勾适量芡，倒入一盆中晾凉。

6.把海蜇和黄瓜用少许香油稍拌一下，同海米一起放入盛有芡的盆内，搅拌均匀即可上桌。

三、特　点

清淡爽口，颜色美观，味咸、甜、酸。

注：

1.因黄瓜、海米已有咸味，勾芡调味时要注意口味。

2.因是拌食，芡要适量，太稀了挂不上，稠了拌不开。

3.此菜为广东制法。

二四　茄汁大虾

一、原　料

1.主料：大虾10只。

2. 调料：香油、葱、姜、番茄酱、料酒、盐、白糖、味精、汤。

二、操作过程

1. 大虾整个不改刀。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 锅烧热注入二两香油，油沸时下入大虾，两面煎呈红色，下葱、姜稍煸，即加番茄酱再炒出色，下料酒、盐、糖、味精、汤，在中等火力上㸆十分钟，起出大虾，把汁收干亮油，浇在虾上。

3. 食用时，把虾改成两段（头和下半部），下半段从脊背处片成两半，头部垫底，下半段摆在上面，浇上㸆虾的油汁。

三、特　　点

色泽红亮，肉质鲜嫩，为宴会冷菜之一。

注：

大虾㸆的时间不宜太久，否则发糟。

二五　水晶虾片

一、原　　料

1. 主料：大虾 15 只。

2. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、碱面、凉鸡汤。

二、操作过程

1. 大虾去掉头剥去壳，片成两半，再片去黄色部分，用二钱碱面拌匀腌一小时。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 把腌过的虾冲去碱味，但不能冲的太尽，若冲的太尽则不透明，若碱味太重则发涩。

3. 烧开汤，下入葱、姜、盐、料酒，再开时倾入容器内

稍晾。

4.烧开水，把虾片下入汆熟，捞在汤内泡一小时。

5.食用时，捞出摆在盘内，取一小勺汤加味精溶化，浇在虾上即可。

三、特　点

色白透明，嫩、脆、鲜、香。

注：

若不用碱腌，即叫“盐水虾片”。

二六　油爆青虾

一、原　料

1.主料：小青虾(虾身长5厘米的)1斤。

2.调料：花生油、香油、葱、姜、盐、料酒、白糖、醋、味精。

二、操作过程

1.虾剪去须、足和头上的尖。葱、姜切成末。

2.烧开水，把虾稍汆即捞出。用葱、姜、盐、料酒、糖、醋、味精兑成甜酸汁。

3.烧沸花生油，将虾炸熟，倒入漏勺内。锅内另注入一两香油，再把虾倒入，倾入兑好的汁，翻动几下即可。

三、特　点

色泽红亮，质地脆嫩、鲜香。

注：

此菜的葱、姜如切片加其余调料(花生油除外)兑好，把虾炸后盛盘，浇上汁即叫“红袍虾”。

二七　晾干肉

一、原　料

1. 主料：猪后腿的瘦肉1斤。

2. 配料：酱大头菜3两。

3. 调料：盐、料酒、味精、江米酒、白糖、醋、酱油、香油、花生油、普通汤、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1. 将猪肉片成大薄片，平贴在筛子内晾干水分取下。大头菜切成极薄的长方片。葱、姜、蒜均切成细末。

2. 烧热花生油，下入肉片，用小火浸炸到肉脆时（不要太脆），滗去油，下入葱、姜、蒜、江米酒、料酒翻炒均匀，再下酱油、白糖、味精、醋、汤（少许）、香油，翻炒均匀，盛入盘的一端。

3. 在炸肉的同时，烧热锅注入少许香油，下入大头菜，加江米酒、白糖、味精炒匀，盛入盘的另一端即可上席。

三、特　点

色泽红亮，质地酥脆，入口化渣，适用于宴会的冷菜。

注：

1. 此菜为四川传统菜之一。

2. 此菜之味为咸中带酸甜。

二八　肉麻元

一、原　料

1. 主料：猪肥膘8两。

2. 配料：熟芝麻1两。

3. 调料：花生油、白糖、鸡蛋、干淀粉。

二、操作过程

1. 将肥膘在汤内煮熟，捞入凉水里冰一下，放在盘内晾凉。用鸡蛋三个，青和黄分开盛入两个碗内，蛋青下入干淀粉调成团（无疙瘩硬心），再加进蛋黄和成稠糊。

2. 肥膘片去有毛眼部分，切成九毫米大的丁，在开水内烫透急捞出散开晾凉。

3. 烧沸花生油，将肥膘丁放入蛋糊内调匀，用筷子夹着一个一个地下入油内炸，待蛋糊凝固时捞出，掰去棱角。这时将油温加高重炸，炸至捞在漏勺内抖动发出清脆的响声时，捞在漏勺内控去油。

4. 锅内注入一两清水放入五两白糖，在小火上炒之，用铲不停地铲动，糖汁要在锅当心，不能铲的满锅都是。待糖炒到金黄色快拔丝时，加入炸好的肉，将锅离火铲动，随即撒下芝麻，继续铲动，使芝麻都贴在肉上，倒入盘内晾凉，即可食用。

三、特　　点

香甜软嫩，入口化渣，用于冷菜、甜菜均可。

注：

此菜炒糖时火候较难掌握，要求作到糖不脆，也不拔丝。

二九　家常香肠

一、原　　料

1. 主料：猪腿肉（前后腿均可）10斤。

2. 配料：猪干肠衣约3丈。

3. 调料：盐2两5钱，白糖2两5钱，花椒面3钱，

白酒2两，辣椒面5钱。

二、操作过程

1.猪肉切成四厘米长、三厘米宽的厚片，用所有调料拌匀腌半天。肠衣用温水洗净泡软。

2.用白铁皮做一个长筒喇叭形漏斗，大小以大头能套在手摇绞肉机上，小头能进入肠衣为准。

3.把绞肉机的刀和箅子卸下，将漏斗套在绞肉机上拧紧，肠衣的一端套在漏斗嘴上，肉填入绞肉机内，摇动绞把，肉就会进入肠内。

4.把装好的肠子放于木案上，用一细尖的钢扦，在肠子上扎一些小眼（以通空气），用线绳扎成十厘米长的节。每四、五节为一束，挂于温度较高的通风处。待水分干时，取下洗净尘土，沸水旺火上笼蒸熟（约半小时），取出斜切成片即可。

三、特　点

色泽红亮，鲜香微辣，酒饭均宜。

注：

1.不用辣椒面、花椒面亦可制作，但不能叫"家常香肠"。

2.没有绞肉机时，可用手往漏斗里填塞。

3.此菜调料的量，是秋、冬、春的量，如在夏季可把盐、糖加到三两。

4.春、秋天可以用阳光曝晒。

5.此菜为四川做法。

三〇　四川腊肉

一、原　料

1.主料：猪肉（凉吃用瘦，热吃用肥瘦相连）10斤。

2.配料：松柏锯末（松柏叶、花生壳亦可）5斤。

3. 调料：盐3两，花椒5钱。

二、操作过程

1. 猪肉改成五厘米宽的条，用竹扦在肉上扎满小眼（以便于进味）。

2. 用锅先把花椒炒熟，加入盐炒烫倒出，晾到不烫手时，在肉上揉匀，皮朝下，肉朝上，放入陶瓷容器或搪瓷容器内（忌用金属），最上一块皮朝上，用重物压上。冬春放在不结冰的地方，每两天倒翻一次，腌十天。夏秋放在凉爽的地方，一天翻一次，腌五、六天。

3. 把腌好的肉取出，用绳穿其一端挂于通风高处，晾到半干。

4. 用一大熟铁锅，放上锯末，再放上一个铁箅子（和锯末相距七、八厘米），肉放铁箅上，盖上盖。把锅上火烧红冒烟，将肉熏上色，仍挂于通风之处，待水分已干即成腊肉。

5. 食用时把肉皮表面烧焦，放在热水内泡软刮去焦面，刷去肉上尘土，再用温水清洗一遍，上笼蒸熟，取出切成片即可。

三、特　　点

肉质红亮，咸鲜具有烟香味，为酒饭菜之一。

注：

1. 晾干水分的肉可保持二、三个月不会变质，若时间太长也会变质。可把肉取下来，用稻草包上，再涂上胶泥，就不会变质。还可以装在坛内，用泥封好口存放。把肉埋在稻壳内也行。

2. 如腌后不用烟熏，挂于通风之处吹干水分，即叫“风肉”，食用方法与腊肉相同。

3. 在肉晾到半干时，用江米酒兑甜面酱调稀，刷在肉上，干后再刷，共刷三次，就叫“酱肉”。酱肉宜于用后腿瘦多肥少的肉制作。食用时，用温水泡软

表面，刷洗干净蒸熟，更加别有风味。

4.除猪油外，整个猪的各个部位都可以腌制，但腌制五脏可缩短二分之一时间。腌猪头时，应由下腭劈开成两半，但使顶部连着，猪头也可用酱的方法制作。

5.腌过肉的水，可以继续使用，但第二次要适量减少盐量。

6.腊肉、风肉除单吃外，如加青蒜、蒜苔、豆豉、油菜苔同炒，别具风味。

三一　砂仁肘子

一、原　　料

1.主料：猪肘子10斤。

2.调料：葱、姜、盐、花椒、砂仁、料酒、香油。

二、操作过程

1.肘子挦尽残毛，刮洗干净控去水分，用竹扦扎满小眼。葱剖开切成段。姜切成片。砂仁研成细粉。把花椒、盐炒烫，倒出晾到不烫手时，在肘子上揉搓，放在陶瓷容器内(忌用金属容器)，腌二十四小时(其中翻一次)。

2.把腌好的肘子再刮洗一遍，控去水分，在肉上撒上砂仁粉，用净布卷成筒形，再用绳捆紧，盛入容器内，放上葱、姜、料酒，沸水旺火上笼蒸一个半小时。取出晾到不烫手时，解去绳布，再重新卷紧捆上，上笼蒸一小时。取出凉透，解去绳布，抹上香油以免干燥。

3.食用时剖开切成薄片即可。

三、特　　点

色红、味鲜，具砂仁香味，为宴会冷菜之一。

注：

1.若把盐减少，不用砂仁粉，卷时加炸好的杏仁或核桃仁，卷好再用白卤

汤卤烂，即叫“杏仁肘卷”“桃仁肘卷”。

2. 如减盐量，腌后卷好，投入卤汤卤烂，即叫“卤卷肘子”。

3. 此法也可用丁香粉制作。

三二 拌肉皮丝

一、原　　料

1. 主料：猪肉皮(上肋部位)1斤。

2. 调料：葱、盐、味精、辣椒油、香油、花椒面。

二、操作过程

1. 肉皮挦尽残毛，刮洗干净，投入汤锅内煮熟（以手能掐动为准），捞在凉开水内凉透，片尽里面的肥膘，坡刀片成极薄的片，再切成极细的丝。葱切成细丝。

2. 用上列调料把皮丝、葱丝混合拌匀即可。

三、特　　点

麻、辣、脆、香，酒饭均宜。

注：

1. 按此法亦可拌猪耳朵。

2. 亦可拌成“椒麻味”。

三三 糖醋排骨

一、原　　料

1. 主料：带肉小排骨1斤。

2. 调料：葱、姜、盐、酱油、红糖、醋、料酒、香油、红麯水、花生油、普通汤。

二、操作过程

1. 排骨顺骨缝开成条，剁成三厘米长的节。葱剖开切成

段。姜切成片。

2.用盐、酱油、料酒、葱、姜把排骨拌匀腌两小时。

3.烧沸花生油，把排骨拣出葱、姜，控去汁，放入油内，炸呈黄色捞出，倒去油。另注入一两香油，下葱、姜稍煸几下，放入排骨，加进汤、糖、醋、料酒、红麹水，烧开撇尽泡沫。用小火㸆到肉烂能离骨时，收干汁即可。

4.食用时拣去葱、姜，把汁拌匀盛盘。

三、特　　点

色泽红亮、质地酥烂香甜，适于宴会冷菜。

注：

1.此菜亦可不用油炸，直接用水煮制。

2.猪瘦肉亦可按此法制作。

三四　水晶肚头

一、原　　料

1.主料：猪肚头（北方叫肚仁）1斤。

2.配料：凉开水3斤。

3.调料：盐、味精、香油、碱面。

二、操作过程

1.猪肚由胃嘴的一端切下厚的一段，从弓弦（猪肚状如满弓形）一面劐开成一扇，片去带涎液的一层，再片去两面的筋和油，先剞一字刀纹，再横过来用斜刀片成两刀断的如鱼鳃形的片，用三钱碱面拌匀腌两小时，再用凉水冲洗去碱性，但不能冲的太尽，若冲的太尽则不透明，若碱味太重则发涩。

2.烧开水，把肚片下入汆透（动作要快，熟透即可），捞

在凉开水内泡上。

3.食用时，捞出甩去水分，用上列调料拌匀即可。

三、特　点

色白透明，嫩脆鲜香，夏秋季节之下酒美肴。

注：

亦可用“葱油”、“红油”、“椒麻”等味拌食。

三五　酿猪肚

一、原　料

1.主料：猪肚1个。

2.配料：猪肘棒3斤。

3.调料：葱、姜、盐、花椒、料酒、味精、桂皮、大料、红麹。

二、操作过程

1.猪肚洗刮干净。肘棒挦尽残毛刮洗干净。葱切一部分末，切一部分段。姜切一部分末，切一部分片。

2.肚、肘分别用盐、花椒揉搓，盛入陶瓷容器内腌三十六小时（当中翻一次）。

3.把腌过的肚、肘取出，在水内刮洗干净，将肘棒蒸熟（不能烂），取出切成块。

4.肘棒用葱、姜末、料酒、味精拌匀（这时尝一下是否够味），装入猪肚内，用竹扦别好入口处。再用尖头细竹扦在肚上扎一些小孔以通气。

5.烧开水，把猪肚煮一会儿，捞在凉水内再刮洗一遍。

6.烧开水，下入红麹、桂皮、大料、葱段、姜片、盐、料酒、猪肚，煮二、三小时，捞出猪肚凉一凉，用物压成扁

形，食时切成片即可。

三、特　　点

色泽鲜红，质地软烂，为宴会冷菜之一。

注：

1.装时不能太紧，以免煮裂。

2.亦可用猪头肉装制。

三六　肴　　肉

一、原　　料

1.主料：前后猪蹄膀10斤。

2.配料：肉皮10斤，老母鸡爪20只。

3.调料：料酒3两，硝5分，盐4两5钱,冰糖2两，味精3钱，桂皮、大料、小茴香、花椒共2两，葱、姜、镇江醋、明矾少许。

二、操作过程

1.将蹄膀拆骨修去四周肥皮肉，择尽残毛，刮洗干净，用扦子在蹄膀肉的一面均匀地扎一些小孔（容易入味）。用硝、盐二两五钱、花椒少许调在一起，抓一点撒在肉上来回揉搓，使硝、盐通过小孔渗透到肉的内部，肉都揉好后，放一盆内腌起来，搁一段时间，把肉上下翻动一下，使之腌均匀。腌的时间随着季节变化而定，冬天约腌三天，春秋约腌两天，夏天约腌一天。

2.肉腌透以后，放入凉水内泡两个小时，用刀刮净皮肉上的杂质，使皮呈现白色，然后入开水内氽煮一下，捞出洗净泡沫。肉皮、鸡爪也入开水内煮透，捞出洗净泡沫。

3.用一钢精桶或搪瓷桶，加入清水、料酒、盐、冰糖，

桂皮、大料、茴香、花椒用布包好放入，再加入葱、姜、鸡爪，再把蹄膀、肉皮放入桶内（水以稍漫过肉即可），放上一块木板，用重物压住木板，使肉浸在水内，先用大火烧开，再移到小火焖煮，时间根据肉的老嫩而定，一般要煮九成烂，约需三个半小时，春秋天要煮八成烂，约需三个小时，夏天要煮七成烂约需两个半小时。

4. 备好消毒长方盘一个。肉煮烂后离火，把蹄膀取出，皮朝下码在长方盘内（粘在肉上的油捞时用汤冲掉）。把桶内的肉皮、鸡爪、葱、姜、香料包捞出来，撇净上面浮油。将桶上火，把少许矾用清水泡开倒入汤内，用勺搅匀，待汤沉淀后，把桶离火（行语叫清汤）。将清好的汤舀入码好肉的盘内，肉上用一合适的木板（消毒）盖上，再用重物压紧，待凉透后，取下木板，把流出来的汤再浇在压紧的肉上。凉后放入冰箱冻凉，取出切成厚片码入盘内。同时，切好细姜丝用开水稍烫一下和镇江醋、肉同时上桌。

三、特　点

此菜为镇江、扬州名菜之一。色白透亮，肉红鲜嫩，肥而不腻，选做冷盘或做大菜无不适宜。

注：

1. 此菜改刀后，当地本行业称肥多瘦少的为“玉带钩”，瘦多肥少的为“眼睛膛”；全是瘦肉并带有一根肘子骨的叫“添灯棒”。

2. 此菜所用配料为第一次制作所用的量，如常年制作，余下来的汤可做老汤，下次用不要配料，用老汤煮肉，略加盐、香料、水即可，用老汤煮出来的肉味道更加鲜美。

三七　烤叉烧肉

一、原　料

1. 主料：猪肉1斤（前后腿肉均可）。

2. 调料：盐、糖、白酒、酱油、味精。

二、操作过程

1. 将选好的肉改刀成长四十厘米、宽五厘米的长条形，用所有调料腌约三、四小时，挂于一钢棍制成的、形状同衣服架相似的钩子上。

2. 在暗炉底部将木炭火点燃，待火旺，炉壁四周受热均匀后，将肉条放入炉内烤约四十分钟，待把肉烤熟后取出。摘去钩子，把肉放在盘内。

3. 食用时，斜刀片成薄片，即可上席。

三、特　点

颜色鲜红，味香美。

注：

暗炉的形状和使用方法参见“灌汁烧鸭”。

三八　烤两色肉扎

一、原　料

1. 主料：猪扁担肉1斤。

2. 配料：猪肥膘1斤。

3. 调料：甜面酱、盐、味精、白糖、汾酒、葱、硝、白酱油。

二、操作过程

1. 扁担肉片去板筋，整块和肥膘一同用盐、白糖、味精、葱、汾酒拌匀腌六、七天。

2. 把腌好的扁担肉放烤盘内，入烤箱烤熟，取出稍凉后，平片成三毫米厚的大长方片。

3.腌好的肥膘用清水洗净，也平片成三毫米厚的大长方片。

4.把肉片和肥膘片放在一起，加入甜面酱、盐、白糖、味精、白酱油、汾酒调拌均匀。再一片肥膘压一片肉码在一起（码的不宜太少，一般每样五、六片即可)。然后用四片竹板紧贴在肉的四边，用细铁丝捆紧，吊入暗炉内烤熟。

5.食用时，拆去铁丝、竹板，顶刀直切成片，码入盘内即成。

三、特　　点

红白两色分明，吃起来油润香美。

注：

肥膘和肉都是两次下味，所以第一次腌味与第二次调味时，要掌握好。

三九　南乳烤排骨

一、原　　料

1.主料：猪肋排5斤。

2.配料：南乳5块。

3.调料：白酱油、汾酒、白糖、味精、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.南乳压碎，用少许汤调匀成糊状。葱、姜、蒜切成末。

2.把南乳、白酱油、汾酒、白糖、味精、葱、姜、蒜调在一起。用手抓起调好的汁往肋排上擦搓，把汁全部搓在排骨上，两面都要搓匀，腌两个小时。

3.把腌入味的肋排用钩子钩住，放入燃好火的暗炉内烤熟。

4.食用时，顺骨缝拉成条，再剁成块码入盘内即可。

三、特　点

颜色红亮，味鲜美。

注：

如没有烤炉，把排骨放烤盘内用烤箱烤熟亦可。

四〇　腊　　肠

一、原　料

1.主料：去皮猪腿肉（前后均可）7斤。

2.配料：肥膘3斤，鲜猪肠衣约10米。

3.调料：盐2两，白酱油4两，味精5钱，白糖5两，汾酒1两6钱，硝3分5厘。

二、操作过程

1.肥膘用开水烫一下捞出搌干水分，同猪腿肉一起均切成小丁，用所有调料加水一斤半拌匀腌上。用一竹片刮净肠衣内外涎液（以刮白为准），冲洗干净。

2.用一白铁皮做一个长嘴喇叭形漏斗，大的一头如同饭碗，长的一端以插进肠衣为准。用十三厘米见方，厚度为八厘米的一方木块，先钻上一百五十个小眼，然后用钳子把大针一个个地插入眼内（插入木块厚度的三分之一即可）。

3.左手持肠衣，把漏斗的长嘴插入肠衣一头，另一头用线绳扎紧，右手抓起拌匀的猪肉放入漏斗内，边装边往里塞，使之进入肠衣，直至均匀地灌九成满即可（太满易暴裂，不易干）。此后用线绳扎牢封住口，用针在上面反复扎眼（使之透气）。然后每隔一尺用绳子打一个节，四、五节为一束。按此顺序加工完毕，挂在铁钩子上。

4. 烧一锅热水。左手持钩，把灌好的腊肠放入，洗净表面污物取出，挂置通风处晾上。晾干后，洗净尘土，沸水旺火上笼蒸约二十分钟后取出，斜刀切片盛盘即可。

三、特　　点

颜色鲜红，味咸香。

注：

此菜为广东制法。

四一　腊　　肉

一、原　　料

1. 主料：五花肉（带皮）10斤。

2. 调料：盐2两，白糖5两，老抽4两，汾酒1两6钱，味精5钱，硝5分。

二、操作过程

1. 五花肉改成长四十厘米、宽三厘米五的长条形，放一盆中，用所有调料拌匀腌七天后取出。在每条肉厚的一端连皮带肉斜刀拉一小口，将线绳穿过去系上，挂于竹竿上放置阳光下通风处。干后用缸或盆装起放在干燥的地方（但不能太热）。

2. 食用时取出洗净灰尘，用沸水旺火蒸约十五分钟后取出，斜刀片成片即可。

三、特　　点

味咸香，肥而不腻。

注：

此菜为广东制法。

四二　烤金银肝

一、原　　料

1. 主料：黄砂猪肝1斤5两。

2. 配料：猪肥膘2两。

3. 调料：白酱油、汾酒、盐、白糖、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 把黄砂猪肝平放在砧子上，割去边上薄的部分，把厚的部分拉成三角形，用一把两边有刃的尖刀，从猪肝的中间平刺进去，刀尖在肝里上下稍拉一下，使肝里的细筋拉断，但刀尖不能穿出猪肝，把猪肝中间挖一洞。肥膘切成长条，把一头切成尖形。葱、姜拍破。

2. 把猪肝用白酱油、盐、白糖、汾酒、葱、姜、胡椒面、味精腌约三、四小时。

3. 肥膘改好刀用盐先腌一个小时左右，然后放入开水锅内烫一下捞出，再用白酱油、盐、白糖、汾酒、葱、姜、胡椒面、味精腌约三、四小时。

4. 肥膘用尖头由猪肝的破口处穿进去，肥膘不要露在外面，穿入后用牙扦把进口处封住。

5. 把穿好肥膘的猪肝用钩子钩住，放入烤炉内烤熟取出。食用时，顶刀切成片，码入盘内即成。

三、特　　点

颜色金黄，香甜可口。

注：

1. 用黑色猪肝也可，但质量不如黄砂肝。

2.如没有烤炉，放在烤盘内用烤箱烤熟也可，但没有用烤炉烤出来的味香和火候均匀。

3.切时要垂直于肥膘穿入的方向顶刀切片，每片上都要有肥膘。

4.此菜切好后每片中间有白色的肥膘，周围有金黄色的猪肝。黄白颜色分明，故名“金银肝”。

四三　腊金银肝

一、原　　料

1.主料：猪肝10斤。

2.配料：肥膘4斤。

3.调料：盐、白糖、老抽、味精、葱、姜、硝五分、胡椒面。

二、操作过程

1.把猪肝平放在砧子上，割去边上薄的部分，把厚的部分拉成三角形，用一把两边有刃的尖刀，从猪肝的中间平刺进去，刀尖在肝里上下稍拉一下，拉断细筋，但刀尖不能穿出猪肝，只是把猪肝中间挖一洞。肥膘切成长条，把一头切成尖形。葱、姜拍破。

2.把猪肝用盐、白糖、味精、白酒、葱、姜、味精、硝、胡椒面腌五、六小时。肥膘用盐先腌一小时后，再用开水烫一下捞出，放入盐、白糖、葱、姜、味精、白酒、硝、胡椒面腌五、六小时。

3.肥膘用尖头由猪肝的破口处穿进去，肥膘要穿入猪肝的里面。取一根粗铁丝两头弯成钩子，一头钩住破口，一头钩在竹竿上放置通风处晾干。

4.如用时，摘去钩子，洗净尘土，用沸水旺火蒸约二十分钟后取出，厚的部分顶刀切片，薄的部分斜刀片片，盛入

盘中即可食用。

三、特　　点

黑白分明，口味咸香。

注：

此菜亦名"腊风眼肝"。

四四　麻辣牛肉条

一、原　　料

1. 主料：瘦牛肉1斤。

2. 调料：葱、姜、盐、酱油、料酒、白糖、花椒、芝麻、辣椒油、干辣椒、味精、汤、花生油。

二、操作过程

1. 牛肉改成两个整齐的块。葱剖开切成段。姜切成片。干辣椒去把、籽，擦去尘土，切成一厘米长的节。芝麻炒熟。

2. 牛肉用葱、姜、盐、料酒腌一小时，沸水旺火上笼蒸烂，取出晾凉，切改成四厘米长、一厘米宽的条。

3. 烧沸花生油，把牛肉炸干水分，倒入漏勺内。锅内再注入五钱油，把花椒炸糊捞出，下入干辣椒炸成紫黑色时，加葱、姜煸炒一下，注入汤、加酱油、糖、料酒、味精、牛肉，用中等火力收汁，汁尽时浇上五钱辣椒油，撒上芝麻翻匀即可。

4. 食用时拣去辣椒、葱、姜盛盘。

三、特　　点

麻、辣、酥、香，为宴会冷菜之一。

注：

1. 生牛肉亦可制作，但宜先切成厚片，腌后炸干水分收汁。

2. 羊肉、猪肉也可按此法制作。

四五 酱汁牛肉

一、原　　料

1. 主料：瘦牛肉1斤。
2. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、面酱、白糖、味精、汤、芝麻、香油、花生油。

二、操作过程

1. 牛肉改成两个整齐的块。葱剖开切成段。姜切成片。芝麻炒熟。

2. 牛肉用葱、姜、盐、料酒腌一小时。沸水旺火上笼蒸烂，取出晾凉，切成四厘米长、二厘米宽的条。

3. 烧沸花生油，把牛肉炸干水分捞出，倒去油。再注入香油，下葱、姜煸锅，加面酱炒散出味时，下酱油、料酒、白糖、汤，将面酱澥成汁（要求无疙瘩），放进牛肉，用中等火力收汁，汁快干时下味精，收干汁撒上芝麻，翻匀即可。

4. 食用时，拣去葱、姜盛盘。

三、特　　点

肉质酥烂，具面酱香味，适用于下酒。

注：

羊肉、猪肉亦可按此法制作。

四六 拌牛肚岭

一、原　　料

1. 主料：牛肚岭1斤。
2. 配料：葱白1两。

3. 调料：葱、姜、料酒、盐、味精、辣椒油、花椒面。

二、操作过程

1. 配料的葱切成斜薄片。调料的葱剖开切成长段。姜切成片。

2. 牛肚用水煮烂，捞在凉水内冲凉，片去油和筋，再用水加葱、姜、料酒、盐（要少）将牛肚稍煮一下，倒在容器内泡两小时，捞出晾凉。

3. 牛肚片成坡形的薄片，用盐、味精拌匀，待盐化以后，再加辣椒油、花椒面、葱片拌匀即可。

三、特　点

麻、辣、鲜嫩，酒饭均宜。

注：

1. 蜂窝肚、百页肚，亦可按此法制作。

2. "牛肚岭"亦名"牛肚岗"、"牛岗弦"、"牛肚梁"、"牛肚梗"等。

四七　拌牛蹄黄

一、原　料

1. 主料：牛蹄 1 个。

2. 配料：葱白 1 两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、辣椒油、花椒面、味精。

二、操作过程

1. 牛蹄洗净用水煮透，捞在凉水内削去粗皮。配料的葱斜刀切成薄片。调料的葱剖开切成长段。姜切成片。

2. 水内加葱、姜把牛蹄煮烂，捞在凉水内拆去骨，修改

整齐，用水冲泡一小时。捞出再用水(以能没过原料为准)加葱、姜、料酒、盐(不要多)将牛蹄煮透，倒在容器内晾凉，捞出片成薄片。

3.用盐、味精把牛蹄片拌匀，盐化后加花椒面、辣椒油、葱片拌匀即成。

三、特　点

质地脆嫩，口味鲜、香、麻、辣，宴会、便饭均可。

注：

1.蹄黄即牛蹄掌的两瓣，但在一般情况下，其他部分亦可同拌。

2.牛蹄筋亦可按此法制作。

3.牛蹄去骨后，亦可卤食。

四八　灯影牛肉

一、原　　料

1.主料：瘦牛肉1斤(和尚头部位的最好)。

2.调料：盐、江米酒、白糖、五香粉、味精、辣椒面、花椒面、花生油。

二、操作过程

1.牛肉忌用水洗，片成极薄的大片，要求不破不漏。片的方法有两种，一种是滚刀片：左手按着肉，右手持刀由贴近菜砧处向左片去，随进刀肉随着向左滚动，直片到尽头，即成一整张大片；第二种是折片：片第一刀到另一头时不要片断，肉不用滚动，把肉翻过来，由未断处再片，如此循环片到尽头，形成折扇式的大片。盐炒到滚烫，晾到不烫手待用。

2.把牛肉片铺平，均匀地撒上盐，卷成筒形(或几片重叠)，放在竹筛内晾上以去血水。晾的时间以气温而定，一般气温在摄氏三十度以上时，需晾十四小时；若在零度至十度

时，需晾四天左右。以牛肉呈鲜红色为准。

3. 将晾好的牛肉平铺在铁丝箅子上，用木炭火烘干（或烤箱烤干、烈日晒干）。

4. 把烘干的牛肉直接放在屉上，沸水旺火蒸半小时，取出改成四厘米长、二厘米五宽的块，再上屉蒸一个半小时，取出散开晾凉。

5. 烧沸花生油，把牛肉炸透，滗去油（留下少许），加入江米酒翻匀，随即下辣椒面、花椒面、糖、味精、五香粉，迅速炒拌均匀，倒出晾凉即可食用。

三、特　点

肉质酥脆，咸、甜、麻、辣、香，形似"皮影"故名。

注：

1. 亦可把牛肉腌后再片。
2. 亦可把肉片好，先用盐腌后再晾。
3. 如无江米酒，可用白酒代替。

四九　虾须牛肉

一、原　料

1. 主料：瘦牛肉1斤（和尚头部位的最好）。
2. 调料：江米酒、盐、糖、味精、辣椒面、花椒面、五香粉、花生油、熟芝麻。

二、操作过程

1. 牛肉（忌用水洗）顺着纹路片成六毫米厚的大片。盐炒到滚烫，晾到不烫手时待用。

2. 在牛肉的两面都搓上盐，平放（勿重叠）在竹筛内晾上以去血水。

3. 把晾好的牛肉，散铺在铁丝箅子上，用木炭火烘烤

（火要微），每十五分钟翻一次，约烤三小时。

4. 把烤好的牛肉直接放在屉上，沸水旺火蒸两小时，取出晾凉，撕成火柴棍一般粗细的丝。

5. 烧沸花生油，把牛肉丝炸透滗去油（留下一些油），加入江米酒和匀。随即下入辣椒面、花椒面、味精、糖、五香粉、芝麻，迅速翻炒均匀即可。

三、特　点

色泽红亮、质地酥脆。

注：
如无木炭，可用烤箱烘烤。

五〇　冷冻羊糕

一、原　料

1. 主料：带皮羊腿肉3斤。
2. 配料：猪肉皮1斤，白萝卜1斤，青蒜2两，红泡椒2两。
3. 调料：酱油、料酒、白糖、盐、味精、甜面酱、辣椒糊、葱、姜。

二、操作过程

1. 把羊肉用叉子叉住在火上燎去残毛，刮洗干净，切成大方块。猪肉皮刮洗干净。白萝卜洗净剖成四瓣。烧开水下入羊肉、猪皮氽透捞出，洗净血沫。青蒜去根洗净，同泡辣椒分别切成粗丝，放入盘内。

2. 取大砂锅洗净，放入竹箅垫底，再把羊肉、白萝卜、肉皮、葱、姜放入锅内，加进料酒、盐、酱油、白糖、清水，将锅上火烧开撇净血沫，再移到小火上焖烂。

3.待肉焖烂后，把锅离火，取出猪肉皮，用刀在砧板上剁成细泥放碗内。挑出锅内的葱、姜、白萝卜不要。再把羊肉取出，撕下肉皮放入盘内，把肉拆散单放一盘内。

4.取消好毒的搪瓷长方盘，先把切好的青蒜、泡椒丝撒入盘内，再把羊肉皮铺在上面，肉皮上放入拆散的羊肉摊平。同时把砂锅内的原汤倒入铁锅内，放入剁细的猪肉皮泥，上火烧开，加入味精尝好味，待汁熬好浇在盘内的羊肉上。待凉后，放入冰箱冻凉，取出切成片形码入盘内。上桌时外带甜面酱、辣椒糊同食即可。

三、特　点

味鲜肉香。

注：

此菜一般是在冬季应用。

五一　花椒田鸡

一、原　料

1.主料：剥好田鸡20只。

2.配料：花椒40粒，普通汤1斤。

3.调料：花生油、香油、干辣椒、葱、姜、盐、酱油、料酒、白糖、味精、醋。

二、操作过程

1.田鸡剁下两条后腿（连着），剁去爪，将两腿盘向背后。葱剖开切成段。姜切成片。干辣椒去把去籽，切成三厘米长的节。

2.用葱、姜、盐、酱油、料酒把田鸡拌匀腌一小时，拣去葱、姜，控去汁。

3.烧沸花生油，把田鸡炸呈金黄色捞出，倒去油。另注入一两香油，油热时下花椒略炸，即加进辣椒，待辣椒炸呈紫黑色时，下葱、姜稍煸，注入汤，加糖、醋、酱油、味精、田鸡、料酒，用中等火力㸆干汁即可。

三、特　　点

色泽红亮，麻、辣、香、鲜。

注：

1.如加陈皮，即叫"陈皮田鸡"。

2.如去掉花椒、辣椒，加五香粉㸆干汁，再用松柏锯末熏制，即叫"烟熏田鸡"。

五二　篮花豆干

一、原　　料

1.主料：白豆腐干1斤。

2.配料：汤1斤。

3.调料：葱、姜、盐、白糖、酱油、料酒、味精、香油、桂皮、大料、花生油。

二、操作过程

1.烧沸花生油，投入豆干，炸到表面起锅巴呈浅黄色时捞出(炸的目的是使其表面起韧性，剞时不碎)。

2.把炸过的豆干剞上蓑衣花刀(又称连环刀，见图1)，即先在豆干的一面斜剞一遍，翻过来再剞一遍，其刀纹与另一面成斜十字交叉(见图2)，深度均为五分之四，以不破不断为准。葱剖开切成段。姜切成片。

3.烧沸花生油，将豆干炸去水分，呈黄色时捞出，倒去油。另注入香油，油沸时，下葱、姜煸炒，随下汤、豆干、盐、糖、酱油、料酒、桂皮、大料、味精，烧开撇去沫，用

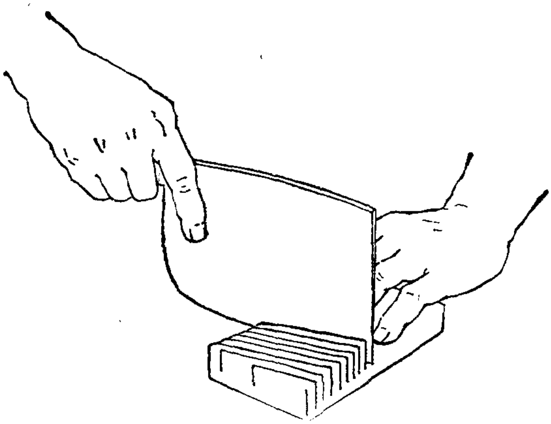


图1　第一次剞法

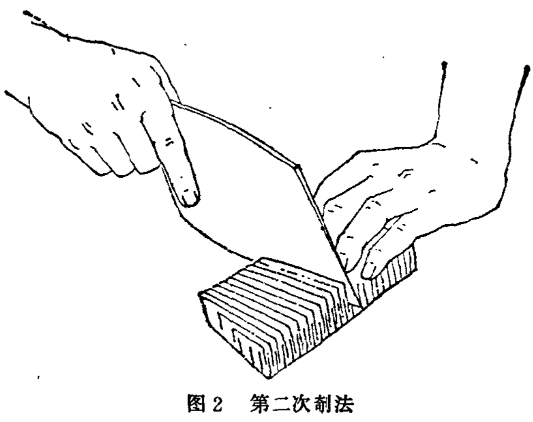


图2　第二次剞法

中等火力㸆软，把汁收浓即可。

4.食用时，拣去葱、姜、大料、桂皮，改成条盛盘。

三、特　　点

柔软鲜香，清淡不腻，为宴会冷菜之一。

注：

1.有咸味的豆腐干不能制作。

2.此菜略带甜味。

五三　海米干丝

一、原　　料

1.主料：白豆腐干1斤。

2.配料：海米1两，汤2斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、香油。

二、操作过程

1.每块豆干片四、五片，切成细丝，用凉水泡一小时，再用开水汆一遍。同时烧开一斤汤，用容器盛上，将干丝捞在汤内泡上。海米洗净用二两开汤泡上。葱剖开切成段。姜切成片。

2.锅烧热，注入一两香油，油沸时，下葱、姜、海米煸锅，注入余下的汤和泡海米的汤，下盐、料酒、味精，把干丝滤去水下入锅内，用小火煮半小时，倒在容器内晾凉。

3.食用时，捞出干丝盛盘，浇上一些原汤即可。

三、特　　点

色白味鲜，质地软嫩，为宴会冷菜之一。

注：

亦可用口蘑切丝作配料。

五四　素火腿

一、原　　料

1.主料：油皮(又名豆皮)5两。

2.调料：葱、姜、料酒、味精、酱油、白糖、香油、盐、五香粉。

二、操作过程

1. 油皮撕成小块。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 葱、姜、盐、清水熬出味，倒出晾凉。

3. 用料酒、味精、酱油、五香粉、香油、糖兑成汁。

4. 将油皮在葱、姜水内浸一下，捞出挤去水分。

5. 白布平铺案子上，把浸过的油皮再在兑好的汁内浸湿上味，放在白布的一端，两头各空出十厘米，把油皮用劲往前卷(卷的要紧)，快到尽头时，把白布两头折过来卷成圆柱形，用线绳来回扎紧。

6. 把卷好的卷，放在屉上，沸水旺火蒸半小时。取出晾凉，解去绳布，刷上香油以免干燥，食用时剖成两半切片即可。

三、特　点

色泽深红，口味鲜美，宜于素食者食用和宴会冷菜。

注：

如去掉五香粉、酱油也可以叫"素鸡"。

五五　素　鸡

一、原　料

1. 主料：油皮5两。

2. 调料：盐、味精、香油、料酒。

二、操作过程

1. 用所有调料(香油除外)加水兑成汁，油皮四张重叠，在汁内浸透，平铺盘内，切下两头的尖(油皮一般是半圆形)，洒上香油，摆成方形，然后卷成筒状(压扁后约三厘米宽)。

2. 把卷放在搪瓷盘内，用物轻轻压上，沸水旺火上屉蒸十五至二十分钟，取出晾凉，刷上香油(以免干燥)，仍用盘

内的汁泡上，食用时斜切成厚片即可。

三、特　　点

色白鲜嫩，宜于素食者食用和宴会冷菜。

注：

千张亦可制作。

五六　素　　鸭

一、原　　料

1. 主料：油皮6张。

2. 配料：冬笋1两5钱，水冬菇1两。

3. 调料：葱、姜、盐、酱油、味精、五香粉、香油、花生油、料酒、水。

二、操作过程

1. 冬笋、冬菇均切成丝。葱、姜切成末。

2. 锅烧热，注入少量的香油，油沸时，下入笋、菇丝煸炒几下，加酱油、料酒、味精，翻炒均匀倒出晾凉。

3. 用葱、姜、盐、五香粉、味精、水（不能多，以能浸透六张油皮为准）兑成汁和匀。

4. 两张油皮重叠，在汁内浸透，直的一面向里平铺盘内，再两张重叠浸透，直的一面向外，压住前两张的一半，然后再两张重叠浸湿放在当中，洒上香油，将炒好的配料摆成条形放在油皮靠里面的一边，两头留一些空当，浇上炒配料的汁向前卷，快到头时，再把两头折过来，卷成五厘米宽的扁条形。

5. 屉上铺布，将卷放上（接口处向下），沸水旺火蒸七、八分钟，取下稍晾，即翻放于盘内凉透。

6.锅内烧沸花生油，把卷炸呈金黄色，捞出控去油。食用时斜切成厚片即可。

三、特　　点

色泽金黄，脆嫩鲜香，素食者之佳肴。

注：

此菜冷热食均可。

五七　豆　　鱼

一、原　　料

1.主料：油皮4张。

2.配料：绿豆芽1斤。

3.调料：葱、酱油、醋、白糖、辣椒油、麻酱、花椒面、鸡蛋青、干淀粉、花生油、味精。

二、操作过程

1.绿豆芽择去根，开水烫熟晾凉。葱切成末。蛋青兑淀粉调成稀糊。

2.油皮平铺案上，抹上蛋糊，在直的一面(向里)放上豆芽，卷成直径二厘米五的扁形条(油皮一层)。

3.用葱末、酱油、醋、糖、麻酱、味精、花椒面、辣椒油兑成汁。

4.锅烧热，注入少量花生油，油沸时，将卷两面都煎呈黄色，取出切成六厘米长的段，摆入盘中，浇上兑好的汁即可。

三、特　　点

脆、嫩、鲜、香、麻、辣，便饭、宴会无不适宜。

注：

氽豆芽菜时，水要多，火要旺，速度要快，不可久煮以免不脆。

五八　椒麻鲜桃仁

一、原　　料

1. 主料：鲜核桃 20 个。

2. 调料：绿色嫩葱、花椒、盐、酱油、味精、汤、香油、白糖。

二、操作过程

1. 鲜核桃去外壳，每个掰成四瓣，再剥去内衣。

2. 花椒、葱剁成细茸，剁时滴一些香油，剁好后加其余调料兑成汁。

3. 将核桃仁整齐地码在盘内，均匀地浇上兑好的汁，食时拌匀。

三、特　　点

鲜、香、脆、嫩，为时令菜之一。

注：

此菜核桃以八成熟者为准，若已熟透则不适宜。

五九　糖醋酥豌豆

一、原　　料

1. 主料：鲜豌豆粒 1 斤。

2. 调料：葱、蒜、泡辣椒、白糖、醋、香油、花生油。

二、操作过程

1. 豌豆粒洗净放在筛子或箩内，右手执刀轻轻斩下，刀刃上即沾上豆粒，左手持一根筷子，将豆粒拨在另一容器内，如此斩完为止（斩时手要轻，以每粒上都有一浅口为准，斩的目的是为了炸时不爆裂，如斩的过深，炸时就会破裂，使

皮瓣分家)。

2.葱切成细末。蒜捣成细泥，盛入容器内加香油、开水拌匀，以免变色。泡辣椒剁成碎末。

3.烧沸花生油，把豌豆炸酥捞出控去油，用所有调料(花生油除外)拌匀即可。

三、特　　点

酥脆甜酸，清淡可口，为时令菜之一。

注：

1.干豌豆泡胀亦可制作。

2.此菜拌好就吃，不能久放，若久放则不酥。

3.汁不宜多，以吃完盘内无汁为准。

六〇　醉冬笋

一、原　　料

1.主料：鲜冬笋1斤。

2.调料：葱、姜、盐、味精、江米酒、生鸡油。

二、操作过程

1.冬笋顺切成一厘米厚的大片，用刀拍松，再掰成条或切成条。葱剖开切成段。姜切成片。

2.将冬笋盛在容器内，用葱、姜、盐、味精、江米酒拌匀，盖上鸡油，再用粗纸浸湿封严，沸水旺火上笼蒸一小时，取出晾凉。食用时拣去鸡油渣、葱、姜即可。

三、特　　点

脆嫩鲜美，有酒香味，宴会冷菜之一。

注：

1.罐头冬笋亦可制作，但改刀后要用水氽一遍以去矾味。

2.春笋、茭白、玉兰片也可照此制作。

3.如无江米酒时，可用质量好的白酒加白糖。

六一　烧拌春笋

一、原　　料

1.主料：春笋2斤。

2.调料：干辣椒、酱油、白糖、味精、香油。

二、操作过程

1.选择个头相等的嫩春笋，用不冒烟的锯末火（或柴禾灰火、炭灰火）埋上烧熟，取出拍去灰，剥去壳，切去老的根部，用手撕成条形(个长的可改成两段)。干辣椒择去把，也同春笋一样烧糊(不能焦黑)，用刀剁碎。

2.用所有调料兑汁把春笋拌匀即可。

三、特　　点

此菜采用焖烧，保持原有鲜味，用于拌食别具风格。

注：

1.如不吃辣可减去干辣椒。

2.茭白也可按此法制作。

六二　三丝青笋卷

一、原　　料

1.主料：莴苣笋3斤。

2.配料：青椒3两，胡萝卜3两，洋粉2钱。

3.调料：盐、味精、香油。

二、操作过程

1.青笋去尖和根部老的部分，削去皮、筋，改成五厘米长的段，撒上盐腌软，用水洗一下，采用滚刀片法，片成极薄的长片。

2.青椒、胡萝卜分别切成细丝。洋粉切成五厘米长的段，洗净用温水泡胀。

3.青椒丝用开水汆熟，捞出晾凉。胡萝卜丝用盐腌软，洗去盐味。

4.将青笋片和三种丝（混在一起）分别用所有调料拌好。

5.把青笋片逐片平铺案上，每片的一端横着放上三丝，向前卷成直径一厘米二的筒形，修改整齐即可盛盘。

三、特　　点

形状美观，色泽鲜艳，质地脆嫩，美味可口。

注：

三丝亦可换成其他原料，调料中可加糖醋。

六三　油吃黄瓜

一、原　　料

1.主料：嫩黄瓜1斤。

2.配料：西红柿5两。

3.调料：葱、姜、盐、糖、醋、干辣椒、花椒、香油。

二、操作过程

1.将黄瓜整条剖成两半，由背面剞梳子花刀或切成连环花刀，盛入容器内，均匀地撒上少量的盐腌一小时，放在干净消毒的筛子内控去水，再用净布轻轻地压去水分，盛入容器内。同时将葱、姜、辣椒均切成细丝。西红柿用开水烫后撕去皮，切成三棱块，抠去籽。

2.把葱、姜放在黄瓜上，西红柿放在最上面。

3.烧沸香油，先把花椒炸糊捞出，再下入辣椒炸呈紫黑色时，加进糖醋熬化，浇在黄瓜上焖两小时。食用时捞出黄

瓜改成段盛入盘中，摆上西红柿、葱姜丝，浇上汁即可。

三、特　　点

酸、甜、香、辣、脆、嫩，为宴会冷菜之一。

注：

春笋亦可按此法制作。

六四　酿 黄 瓜

一、原　　料

1.主料：嫩黄瓜2斤。

2.配料：苹果3两，梨3两，白萝卜3两。

3.调料：葱、蒜、辣椒面、干辣椒、盐、味精、冷牛肉汤。

二、操作过程

1.将黄瓜用刷子刷洗干净，切成五厘米长的段，由一端下刀劈成四到六瓣，不要劈到底，留下一厘米使它连着，劈口向上码在容器内，均匀地撒上盐腌三小时。

2.萝卜切成细丝，用盐腌半小时，控去水分。苹果、梨、葱、干辣椒切成细丝。蒜剁成细末。

3.苹果丝、梨丝、萝卜丝、葱丝、蒜末、辣椒丝用盐、辣椒面、味精拌匀。

4.把拌好的丝料夹在黄瓜劈口内(汁留下)，劈口向上整齐地码在陶瓷的深缸内。将牛肉汤和拌丝料的汁兑在一块，注入黄瓜内泡上(以能淹没黄瓜为准)。再用一圆盘直接压在黄瓜上，放于温度二十度的地方，四十八小时后即可食用。

5.食用时取出放在盘内浇上汁。

三、特　　点

口味微酸略辣，清淡利口，宴会、便饭无不适宜。

注：

1. 此菜咸味要轻。

2. 当时用不完，可存放在冰箱内。

六五　北京泡菜

一、原　　料

1. 主料：大白菜10斤。

2. 配料：苹果5两，梨5两，白萝卜5两，凉牛肉汤3斤。

3. 调料：葱5两，蒜5两，盐3两，辣椒面3两，味精1两。

二、操作过程

1. 大白菜掰去老帮，再把外面的帮叶掰下两三层，用水洗净，控去水分。大片的帮叶一剖两半(或三半)，菜心整个一剖四到六半，都切成四厘米长的段。苹果、梨削去皮，一剖四半去籽骨切成片。萝卜削去皮一剖两半（大的剖四半)，横切成片。葱、蒜均切成末。

2. 白菜、萝卜分别盛入搪瓷容器内，用一两盐拌匀腌四小时，控去水分。

3. 将白菜、萝卜、苹果、梨盛入搪瓷或陶瓷容器内和匀，再下入葱、蒜、盐、辣椒面、味精拌匀，注入牛肉汤(以腌没为准)，用一物直接压在白菜上，放于温度较高之处(冬天放于暖气旁)，约三、四天即可食用。

三、特　　点

清淡鲜香，微带酸辣。

注：

1. 此菜吸取了朝鲜泡菜的做法制成。

2. 凉牛肉汤要清，无油无渣。

3. 如无牛肉汤用凉开水亦可，但味不如牛肉汤好。

六六　辣白菜

一、原　　料

1. 主料：大白菜1斤。

2. 调料：葱、姜、盐、干辣椒、香油、白糖、醋精。

二、操作过程

1. 大白菜切去叶，剁去根，掰去老帮，整个洗净。然后剖成两半，剜去白菜梗，顺切成一厘米宽的条，整齐地放在容器内，均匀地撒上盐腌约三、四小时，放在筛子上轻轻地压去水分，再整齐地放入容器内。葱、姜、辣椒均切成细丝。

2. 锅烧热，注入一两香油，油沸时下辣椒炸到变紫色，再加葱、姜煸炒，加入水（少许）、糖、醋精烧开，倒出晾凉，浇在白菜上焖三、四小时即可食用。

3. 食用时改成两段盛入盘内，摆上葱、姜、辣椒丝，浇上汁即可。

三、特　　点

甜酸带辣，质地脆嫩。

注：

1. 此菜亦名“珊瑚白菜”。

2. 洋白菜亦可制作，操作方法是：将菜叶逐片掰下来去梗洗净，用开水烫熟拌上盐，浇上汁焖到三至四小时，食用时卷成卷切成节盛盘。

六七　炝洋白菜卷

一、原　　料

1. 主料：洋白菜1斤。

2. 调料：香油、花椒、干辣椒、盐、酱油、白糖、醋、味精。

二、操作过程

1. 把洋白菜的叶逐个掰下，将叶子中间的梗片薄（和叶一样），叶片太大的可一剖为二，洗净控去水分，逐片撒上盐腌一小时。干辣椒切成短节。

2. 锅烧热注入一两香油，油沸时下入花椒炸糊，捞出不要。再下辣椒炸呈紫黑色时，加进洋白菜、酱油、糖、醋、味精翻炒均匀倒出。

3. 食用时，修改成长方形，将修下的放在一边卷成圆筒形的卷，切成六厘米长的段，摆入盘中浇上油汁即可。

三、特　　点

麻辣甜香。

注：

如吃咸味，减去糖醋即可。

六八　泡　　菜

一、原　　料

1. 主料：黄瓜、莴笋、芥菜、洋白菜、萝卜、大白菜、芹菜、葱头、嫩姜、嫩蒜、大小红辣椒、扁豆、豇豆、苦瓜、蒜苔、茭白、芋头、老南瓜、茄子。

2. 配料：清水20斤。

3. 调料：盐1斤，干辣椒2两，白酒1两，红糖2两，老生姜5两。

二、操作过程

1. 洗净一个泡菜坛控去水分。选用不破不断的干辣椒洗净控去水分，剪去蒂。生姜刮去皮洗净，控去水。

2. 坛内注入清水，加入所有调料，尝好味（每斤水用五钱盐），在沿内注入水，盖上盖，即成泡菜水。

3. 将需要泡的菜洗净（该削皮的削去皮），控去水分，放入坛内泡上。这是初次起盐水泡，在以后泡时，把需要泡的菜洗净晾蔫以减少水分，泡好后盖上盖，存放于凉爽之处，沿内的水随时换洗（洗坛沿）以保持清洁。沿内不能缺水，若缺水会进入空气，泡菜发哈味变质。

4. 泡菜进味后即可取食，取时须有专用筷子，切忌油质进入，初泡时口味稍差，泡的时间长了，味道较好。要随泡随加盐和其他调料，以保持咸味鲜味。总之要求是既有咸味又要有一些酸味，才能称为泡菜。如水面生白膜时，可加入一些红糖和白酒。泡菜水越陈越好，如能保管好可用几十年。

三、特　　点

鲜香脆，为下饭小菜之一。

注：

1. 主料中的黄瓜、莴笋、洋白菜、大白菜不能久泡，其余均可长期泡上不会变质。

2. 主料中的辣椒、嫩姜、豇豆、扁豆、芥菜等亦可单独泡制。

3. 此泡菜为四川泡法。

4. 可取出泡菜切成碎末加肉末、干辣椒（切成节）、花椒用花生油炒食。方

法是：锅烧热注入油，油沸时下入花椒炸糊捞出，下入辣椒炸呈紫黑色时，加入肉末炒熟炒干水分，然后下入泡菜炒几下即可。

5.除此以外，亦可当调料、配料用。如“泡菜烧鱼”、“三色萝卜卷”等。

六九　白菜豆腐乳

一、原　　料

1.主料：豆腐。

2.配料：大白菜叶。

3.调料：盐、辣椒面、花椒面、白酒（或江米酒）。

二、操作过程

1.用一竹筛子，铺上一层干净的稻草。豆腐切成四厘米见方、二厘米厚的块，竖着放在稻草上（间开距离不要连在一起），再用盖盖好，或用纸封上（盖或封都要有距离，不能接触豆腐），放在温度较高处。约一星期左右，视豆腐发霉长毛，即掀去盖，再放两天等毛倒下，即完成第一道工序。在霉豆腐的同时，把大白菜叶洗净，晾到七成干待用。

2.把盐、辣椒面、花椒面混合在一起和匀。白酒用容器盛上，把霉好的豆腐先在酒内浸湿，再裹满混合的盐，用白菜叶包好，整齐地盛入坛内，用盖盖严，再用粘土封严，放上一月后即可食用。

三、特　　点

麻辣鲜香，是下饭小菜。

注：

1.此菜为家庭做法，只能在冬、春两季制作。

2.若用泡菜坛盛装更好。

七〇 干煸苦瓜青椒

一、原　　料

1. 主料：苦瓜(不要熟透)5两，小青椒5两。

2. 调料：香油、盐、味精。

二、操作过程

1. 苦瓜洗净，剖成两半，挖去籽，斜切成厚片。青椒去把洗净。

2. 锅内不放油，用小火分别将苦瓜、青椒煸去水分倒出。

3. 洗净锅烧热注入油，下入青椒、苦瓜煸炒，继而下入盐、味精炒匀盛盘即可。

三、特　　点

咸辣苦香，为下饭小菜。

注：

亦可加豆豉、猪肉同炒。

四 川 菜

四川素有"天府之国"之称，气候宜人，物产丰盛，对川菜的发展赋予了有利的条件。很早以前，四川菜就在京、津、沪、汉等大城市享有较高的声誉。川菜加工认真细致，调味复杂多变，其口味具有咸、甜、酸、辣、麻、苦、香之特点。麻味为其他方菜所少有，辣味更有它的独到之处。此外川菜对用汤的要求也甚严，比如清汤必须清澈如水，奶汤定要白浓似奶。在烹调方面，川菜也具有其特别的风格和技艺。四川菜有不同的地区风味，本书所编入之川菜以成都风味为主，同时也收入了一些其他地区菜。

海 味 类

一　烧黄肉翅

一、原　　料

1. 主料：水发黄肉翅3斤。
2. 配料：油鸡4斤，肘子2斤，干贝5钱，火腿5两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡油、水淀粉、葱、姜、糖色。

二、操作过程

1. 葱剖开切成段。姜拍破。鸡、肘汆透并冲洗干净。火腿用热碱水刷洗干净，片去表面哈喇部位。干贝洗净泥沙。

2. 先用开水把鱼翅汆一遍，再换水加入葱、姜、料酒汆两遍，每汆一次均用凉水冲洗，去净异味，再用清水泡上。

3. 用竹筷子捆绑成十字架，垫在一铝锅或大砂锅（忌用铁器）锅底，放上竹箅，将鱼翅整齐地码在竹箅子上（如无竹箅子可用干净的纱布包好），再盖上一个竹箅，加入鸡、肘子、火腿、干贝、葱、姜、料酒，注入适量清水用大火烧开，撇净沫子，㸆约一小时后，移小火㸆到翅针变软（约五、六小时），这时挑出鸡、肘子、火腿、干贝、葱、姜，两手提起箅子，将鱼翅整齐地放在盘中。汁内加入糖色（白汁不用）、盐、料酒、胡椒面、味精尝好味，将汁收浓，用水淀粉勾芡，淋少许鸡油，浇在鱼翅上即可。

三、特　　点

色泽红亮，汁浓味厚，翅软绵糯，为宴会菜中之珍品。

注：

1. 其他群翅、白沙翅、象耳翅、青翅等一般的翅亦可按此法制作。

2. 烧一般的翅，如加生鸡丝滑熟垫底即叫“鸡丝鱼翅”；加入鸡丝、笋丝、火腿丝，即叫“三丝鱼翅”。

二　干烧鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅3斤5两。

2. 配料：油菜心10棵，开膛油鸡3斤，猪肘2斤，干贝5钱，火腿5两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、糖色、鸡油、葱、姜、鸡汤。

二、操作过程

1. 鱼翅用水加葱、姜、料酒汆两遍，每汆一次均用凉水

冲洗，氽后用凉水泡上。鸡、肘剁成大块，用开水氽透，捞在凉水内冲刮干净。干贝洗净。火腿用热碱水洗净。葱切成段。姜切成片。油菜心头部削成尖圆形，抽去筋，削去帮上的薄膜，用水洗干净。

2. 把鱼翅捞出整齐地放在竹箅子上，再用一竹箅盖上。铝锅（或砂锅）内放几根筷子，将盖好的鱼翅放入锅内，再加进葱、姜、肘子、鸡、干贝、火腿、料酒，注入适量清水烧开撇净沫子，盖上盖，移小火㸆到鱼翅软烂（约五、六小时）。油菜心用开水烫熟（不宜烂），捞在凉水内透凉，切去叶尖，使其长短一致。

3. 把油菜心用鸡汤、盐、味精烧入味取出，围入盘内。将鱼翅内的鸡、肘、干贝、火腿、葱、姜拣出，揭去上箅扣入锅内（不要在火上操作），同时倒入㸆鱼翅的汁，上火加盐、胡椒面、糖色（调呈浅红色）、糖（少许）、味精，尝好味，把汁收浓，注入一两鸡油，整齐地滑入盘中即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地软烂，鲜浓富于营养，为宴会头菜之一。

注：

1. 亦可在㸆时加味。
2. 如汁不够浓，可勾以少量水淀粉。

三　蟹黄鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅2斤5两。
2. 配料：鲜蟹肉5两，鸡汤。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、葱、

姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼翅用水汆两遍，每汆一次均用凉水冲净，汆后仍用凉水泡上。葱切一些细末，其余的切成段。姜也切一些细末，其余切成片。

2. 锅烧热注入二两猪油、一两鸡油，下入葱段、姜片煸锅，随即加入鸡汤、料酒、胡椒面、鱼翅，烧开撇去泡沫，倒入砂锅内(垫上筷子和箅子)，盖上盖，在小火上㸆到鱼翅软烂。

3. 烧热锅注入一两鸡油，油热时下入葱末、姜末、蟹肉、料酒、胡椒面，用手勺推动，煸炒去水分。

4. 将㸆好的鱼翅倒入锅内，拣去葱、姜，下入蟹肉、盐、味精，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入少许鸡油，盛入盘中即可。

三、特　　点

鱼翅和蟹肉同烧，鲜美异常，为宴会头菜之一。

注：

鱼肚、海参亦可加蟹肉同烧。

四　鸡淖鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发散翅1斤5两。
2. 配料：鸡柳肉4两，鸡蛋8个，熟火腿5钱，鸡汤2斤，清汤2两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼翅先用水汆两遍，每汆一次均用凉水冲净，汆后仍用凉水泡上。鸡柳肉剔去筋，用刀背砸成极细的泥，用刀斜刮去筋，再用刀剁一遍。火腿切成细末。葱切成段，姜切成片，用清汤泡上一些葱、姜。鸡蛋去黄留青。

2. 烧热锅注入一两猪油，下入葱、姜煸炒几下，注入二斤鸡汤，加入鱼翅、料酒、胡椒面，烧开撇净泡沫倒入砂锅内(垫上竹箅子)，盖上盖，在小火㸆到翅软烂。

3. 鸡泥用泡葱姜的汤澥散成浆状，蛋青打散微起泡，兑入鸡泥浆，加入盐、胡椒面、料酒、味精、水淀粉一两，搅匀成为一体。

4. 锅烧热注入猪油淌一下锅，倒去油，再另注入二两猪油，油快沸时，把鸡泥浆搅匀下入一半，用手勺轻轻地推动炒熟，盛入盘中。在炒鸡浆的同时，将砂锅内的鱼翅倒入另一锅内，挑去葱、姜，下入盐、味精，把汁收到不多时，将留下的一半鸡泥浆倒入，随倒随用手勺推动，待下完炒熟时，淋入少许鸡油，盖在盘中的鸡淖上，撒上火腿末即成。

三、特　　点

色泽美观，质地鲜嫩软烂，营养丰富，为宴会头菜之一。

注：

1. 亦可把鱼翅㸆好后，捞出鱼翅，将汁倒入锅内上火，把调好的鸡泥浆冲入炒熟，再加进鱼翅和匀盛盘。

2. 油发鱼肚亦可按此法制作。

五　鸡丝烩鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发散鱼翅2斤。

2. 配料：母鸡脯肉5两（去皮），鸡汤3斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、猪油、鸡油、葱、姜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼翅先用水汆两遍，每汆一次均用凉水冲净，汆后仍用凉水泡上。鸡脯肉去筋，切成细丝。葱切成段。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 锅烧热注入油，油热时下入葱、姜煸炒几下，加进鸡汤、料酒、胡椒面、鱼翅，烧开撇净泡沫。砂锅内垫上筷子、竹箅子，将鱼翅放入砂锅内，在小火上㸆到鱼翅软烂（约四小时）。鸡丝用盐、料酒拌匀，加入蛋青糊浆好。

3. 锅烧热注入猪油，油温时下入鸡丝，用筷子轻轻地拨散滑熟，倒入漏勺内控油。将鱼翅连汤倒入锅内，拣出葱、姜，加入盐、味精、鸡丝，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入少许鸡油，盛入盘中即可。

三、特　　点

汁浓味鲜，鱼翅软烂，鸡丝细嫩，为宴会头菜之一。

注：

此菜为烩菜，故鸡丝混入翅内。如用于烧菜，可把鸡丝垫在翅底。

六　红烧灌耳翅

一、原　　料

1. 主料：水鱼翅2斤。

2. 配料：子母鸡3斤，干贝5钱，水冬菇1两，冬笋2两，熟火腿1两，猪肘2斤，油鸡3斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、葱、

姜、鸡油、白糖、糖色。

二、操作过程

1.子母鸡不开膛，整个脱骨，冲洗干净，翻过来用凉水泡半小时（以去血水）捞出，手提颈部，下入开水稍烫（待水开锅，端离火口）迅速提起（时间不宜过长，否则皮肉收缩），下入凉水内冲洗凉透，控干水分，再把皮翻向外放置凉爽处。葱、姜分别拍松。

2.把鱼翅洗干净，先用开水汆后捞出，用凉水冲洗，再用水加姜、葱、料酒汆两遍，捞出整齐地放在竹箅子上，上面再用一个竹箅子夹上。油鸡、猪肘分别冲洗干净，用开水煮透(汤留下)，捞出冲去杂质。鸡剁成四大块。肘子改成二、三块(视其大小)。干贝洗净泥沙，加料酒、葱、姜、汤（少许）上笼蒸熟，取出凉后搓散，在原汁内洗净沙粒，原汁澄去沙放入干贝泡上。冬菇、冬笋均切成细丝，分别入水汆后捞出，冲凉泡上。

3.将筷子三、四根成交叉十字形，摆入铝锅内，再将夹好的鱼翅放入，下入油鸡、猪肘、料酒、鸡油一两、火腿、葱、姜，把汤(过箩滤其渣)倒入锅内(以没过主配料为准)，烧开撇净沫子，盖上盖，移小火㸆到鱼翅软烂。

4.鱼翅㸆好后，掀去盖，取出鸡、肘、火腿、葱、姜，拿掉上面的箅子(下面的箅子仍留下)将二分之一的翅汁滗入另一锅内，下入鱼翅、干贝(同原汤一起)、盐、白糖、料酒、味精、糖色、胡椒面调好味，勾水淀粉(汁要稍浓)。把鱼翅和汁由子母鸡的开口处装入鸡腹内，在脖颈上打结封住开口处(如不打结用竹扦别上也行)，再放入铝锅内箅子上（腹部向下），盖上盖，直至㸆烂为准。

5. 走菜时，将鸡取出摆入盘中。汁滗入锅内，加入冬菇、冬笋丝，下入盐、味精、料酒、胡椒面，调好味，用水淀粉勾成浓汁，浇在鸡上，淋入鸡油即可。

三、特　点

翅鲜、鸡烂、汁浓，为宴会菜之一。

七　黄烧绣球鱼翅

一、原　料

1. 主料：水鱼翅（翅针）1斤。
2. 配料：母鸡脯肉3两，肥膘2两，母鸡爪5两，荸荠3个，熟火腿1两，肘棒1斤5两，鸡油1两5钱，油鸡3斤，油菜心1斤，清汤2两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、鸡蛋、猪油、葱、姜、淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔去筋，用刀背砸成极细的泥，再用刀刃在砧子上拨开，拣去细筋排剁一遍，肥膘也同鸡肉一样砸成泥。把少许葱、姜拍松放入容器中，用清汤泡上。

2. 油鸡洗净，剁成四大块。肘棒挦净残毛，刮洗干净。鸡爪洗净剁去爪尖。将肘、鸡爪、鸡块同时出水后，分别捞出冲洗干净（原汤留下）。荸荠剁成碎米。油菜心头部削成尖圆形，抽去筋，削去帮上的薄膜，在头部拉一小口，洗净泥沙，入开水锅内汆后，切去叶尖的部分（约留三寸长）理齐码入盘中。鸡蛋两个去黄留青。另用一个鸡蛋打散，摊成蛋皮，切成五厘米长的细丝。

3. 鸡泥用少许泡姜葱汤澥散成糊状，加入肥膘和匀，加料酒、味精、盐，用力向一个方向搅拌，直到上劲发亮，加入蛋青和少量湿淀粉搅匀。

4. 鱼翅用开水汆后，捞出冲洗干净，再用水加姜、葱、料酒汆两遍，捞出整齐地放在竹箅子上，再用一个竹箅子夹上。取铝锅一个，将鸡爪放入，再将夹好的鱼翅放入锅内，加入鸡块、肘棒，再把出过鸡、猪肘、鸡爪的汤过箩（以滤其渣）倾入锅内（以没过主配料为准）。火腿上笼蒸半小时，取出将汤（撇去油）滗入鱼翅锅内，再将火腿放入，烧开撇去沫子，盖上盖，移至小火㸆到鱼翅软烂为准。

5. 先将鸡、猪肘、火腿取出（不用），双手提起箅子，翻扣在盘内，用筷子拨开（使热气散发）。盘内的汤再倒回锅内，把切好的蛋皮丝放入翅内拌匀。此时把鸡泥挤成圆球（一般二十四个），逐个放在鱼翅上，来回转动，圆球即沾满了鱼翅，再放入另一盘中，用沸水旺火上笼蒸约八分钟取出，轻轻松一下，将其放入扣碗内。再把鱼翅的原汤调好味，注入碗内（余下的汤待用）用盘子盖上，上笼蒸之。

6. 走菜时锅烧热，注入五钱猪油，将余汤倾入锅内，放入油菜心烧入味，取出码在盘子内。同时将绣球鱼翅滑入盘内。汤滗入锅内收汁，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，掀去扣碗，浇上汁即可。

三、特　点

翅烂汁浓，素菜清淡。

注：

如鸡泥不够挤二十四个圆球，二十个也可以。

八　红烧鱼唇

一、原　　料

1.主料：水发鱼唇3斤。

2.配料：油鸡2斤，肘子1斤，火腿5两，干贝5钱。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、糖色、猪油、葱、姜、酱油、鸡油。

二、操作过程

1.葱切成长段。姜拍破。火腿用热碱水洗净，片去表面哈喇部分。干贝洗净泥沙。油鸡开膛去五脏洗净。鱼唇切成长约六厘米、宽约三厘米的条形。

2.把鸡、肘煮透，捞入凉水内冲洗干净。另用锅注入清水，下入鸡、肘、火腿、干贝，烧开撇去沫子，用中等火力熬成汤（约一斤半，汤料另作他用）。

3.先用水将鱼唇汆两遍，每汆一次均用凉水冲洗一下，再用水、葱、姜、料酒汆一遍，捞入凉水内冲洗干净。

4.锅烧热注入猪油，下入葱姜煸出香味，即加入酱油、汤、糖色（以浅红色为准）、料酒、盐、胡椒面，放入鱼唇烧开撇去沫子。

5.用砂锅垫上竹箅子，将鱼唇连汤倒入砂锅内，放在小火上㸆到烂时，挑去葱、姜，取出箅子，将鱼唇倒入锅内，加入味精，尝好味，用大火把汁收浓，淋入少许鸡油即成。

三、特　　点

色泽红亮，质地软糯，为宴会菜之一。

注：

1.如烧白汁时，可减去糖色。

2.亦可加冬菇、冬笋、火腿、青菜心做配料。

九　百合鲍片

一、原　　料

1.主料：鲜鲍2盒。

2.配料：鸡蛋6个，奶汤1斤5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1.鲍鱼开盒后倒出，撕去花边和一端的疙瘩，平片成厚片。鸡蛋用水煮熟，剥去壳，竖切成四瓣，去掉蛋黄，将两头厚的地方片去，使之薄厚一致，犹如百合瓣，用凉水泡上。葱切成段。姜切成片。

2.锅烧热注入一两猪油，油热时下入葱、姜煸炒几下，随注入奶汤，稍煮一会，捞出葱、姜不要，加入盐、料酒、胡椒面、味精、鲍鱼、蛋白。稍烧片刻，即用水淀粉勾稀芡，淋入少许鸡油，盛入盘中即可。

三、特　　点

鲍鱼、鸡蛋皆鲜嫩，蛋白形如百合故名。

注：

1.亦可配一些绿色菜叶，此菜也可不勾水淀粉。

2.海参也可按此法制作。

一〇　龙井鲍鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鲍鱼2盒。

2.配料：龙井茶叶3钱，清汤1斤，豆苗2两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 鲍鱼开盒连汁倒入碗内，撕掉花边，片成一毫米厚的薄片，仍用原汁泡上。茶叶用开水泡上，去掉头道水不用，再冲入第二次开水稍泡一会，取二两左右的茶水待用。茶叶用一小碗装上，翻扣在一个代沿的盘内，注入茶水。

2. 清汤注入锅内，加入鲍片、盐、胡椒面、料酒、味精，调好味烧开，撒入豆苗，尝好味，由碗的周围浇入盘内即可。食时不可动碗，以免茶叶流入菜内。

三、特　　点

色泽漂亮，汤清香，具龙井茶香味，为宴会名菜之一。

注：

1. 鸡脯肉片成薄片，浆上蛋青糊，用开水滑熟，加入豆苗，亦可按此法制作。名“龙井鸡片”。

2. 虾仁、虾片，加入青豆或荸荠作配料，也可按此法制作。

一一　香花鲍鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鲍鱼2盒。

2. 配料：茉莉花60朵，小白菜心1斤，鸡汤2斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鲍鱼开盒后，倒入碗内，撕去花边和一端的疙瘩，平片成薄片，仍泡在原汤内。小白菜心削去帮上薄膜，抽去筋洗净，用开水烫熟，捞入凉水内冲凉，仍用凉水泡上。茉莉

花用一根白色的细线穿成一个花环（比菜盘略小一点），泡在凉开水内。葱、姜拍破。

2.将花取出控去水。把鲍鱼捞在一个容器内，将烧开的半斤汤倒入，将鲍鱼涮一下，捞入盘内（涮的汤不要）。锅烧热注入五钱猪油，下入葱姜煸炒出味，注入一斤汤，煮一会儿捞出葱、姜，加入鲍鱼、料酒、胡椒面、盐、味精，稍开一会，淋少许鸡油。同时将小白菜心也用同样方法烧好，捞放盘的中央（汤不要），花环放在盘内，摆成圆形；再把烧好的鲍鱼浇在花环和小白菜之间即可。

三、特　　点

清淡鲜嫩，具有花香味，为夏季宴会菜肴之一。

一二　溜鲍鱼片

一、原　　料

1.主料：鲜鲍鱼肉1斤。

2.配料：油菜心3两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、醋、泡辣椒、水淀粉、鸡蛋、干淀粉、汤、葱、姜、蒜、白糖。

二、操作过程

1.鲍鱼片成薄片。油菜心削去皮，抽去筋洗净，切成四厘米长的段（头剖开）。葱切成一厘米五长的节。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒去籽切成斜角块。鸡蛋两个去黄用青，兑干淀粉调成稀糊。

2.用葱、姜、蒜、料酒、酱油、糖、盐、醋（少许）、胡椒面、味精、泡辣椒、水淀粉、汤（少许）兑成汁。鲍鱼用

盐、料酒拌匀，加入蛋青糊浆好。

3.锅烧热注入猪油，油热时下入鲍鱼滑散、滑透，倒入漏勺内。锅内留下一两五油，放入油菜心炒几下，再下入鲍鱼片炒匀，随即将兑好的汁搅匀倒入锅内，待汁开起泡时，翻炒均匀即可。

三、特　　点

色泽美观，鲜香脆嫩，宴会、便饭均可。

注：

此菜鲍鱼为新鲜生鲍鱼。

一三　鸡胗鲍鱼

一、原　　料

1.主料：水发紫鲍1斤。

2.配料：鸡胗1斤，干贝5钱，嫩扁豆4两，油鸡2斤，猪肘1斤。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、猪油、生鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1.在鲍鱼的背面（即无花边的一面）横剞一字花刀，再顺剖成两半，用原水泡上。鸡胗片去两侧和底部的皮，也横剞一字花刀，再顺剖成两半，用凉水泡上。干贝洗净用水泡上。扁豆择去两头的尖。油鸡剁成四大块，和肘子一同用开水氽透，捞入凉水内冲净。葱切成段。姜拍破。

2.将鲍鱼和鸡胗分别用开水氽透捞出，分别散开晾上。

3.沙锅内垫上竹箅子，放入鲍鱼、干贝（连水）、鸡、肘、葱、姜、生鸡油(二两)、清水、料酒烧开，撇净泡沫，

盖上盖，用小火㸆到鲍鱼半烂时，下入鸡胗、胡椒面，再㸆到料烂汁浓时，挑出鸡、肘、葱、姜、鸡油渣（另作他用）。将鲍鱼和鸡胗倒入另一锅内，加入盐、味精，把汁收浓、收酽，盛入盘内。同时烧沸猪油，把扁豆炸熟（保持绿色），滗去油，下入盐、味精、料酒炒匀，镶在盘内即可。

三、特　点

汁浓味厚，绵软酥烂，为宴会头菜之一。

注：

如去掉鸡胗，只用鲍鱼即叫"干烧紫鲍"。

一四　鸡蓉鲍鱼

一、原　料

1. 主料：鲜鲍鱼1盒。
2. 配料：母鸡脯肉3两，鸡蛋5两，豆苗尖1两，熟瘦火腿5钱，鸡汤1斤3两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鲍鱼开盒倒入碗内，撕去花边和疙瘩，平片成薄片，仍用原汁泡上。鸡脯肉片去表面一层剔去筋，用刀背砸成极细的泥，再用刀拨开拣去细筋排剁一遍。鸡蛋去黄留青。火腿切成细末。葱、姜拍破，用三两汤泡上些葱、姜。

2. 用泡葱、姜的汤将鸡泥澥散成稀糊状，加入料酒、盐、味精、水淀粉五钱、胡椒面调匀。蛋青用抽子抽成泡状，兑入鸡泥内调匀，混为一体。

3. 锅烧热注入一两猪油，油沸时，下入葱、姜煸出香味，

随即下入一斤汤，煮片刻捞去葱、姜，加入鲍鱼（原汁不用）、盐、胡椒面、味精，烧开尝好味，用水淀粉勾成二流芡，淋少许鸡油，盛入盘内。同时另烧热锅，注入二两猪油，油沸时下入兑好的鸡泥，随下随用手勺推动，炒熟后盛入鲍鱼当中，在鸡蓉的一侧撒上火腿末。这时将豆苗汆熟，盖在鸡蓉的另一侧即可。

三、特　点

色泽鲜艳美观，质地软嫩。

注：

蛋青只打散不起泡，即叫“鸡淖鲍鱼”。

一五　家常海参

一、原　料

1. 主料：水发海参2斤5两。
2. 配料：猪肥瘦肉3两，芹菜心2两，青蒜1两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、酱油、豆瓣酱、水淀粉、猪油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 抠去海参腔内壁膜洗净，用斜刀片法片成三片（个小的片两片）。猪肉切成小粒。芹菜抽去筋，和青蒜均切成小粒。葱、姜一半切成碎末，另一半分别切成段和片。

2. 海参用普通汤加入葱、姜汆两遍捞出，挑去葱、姜。

3. 锅烧热注入一两油，油热时，下入豆瓣酱煸炒，待油变红时，加入汤煮一会，捞去渣，倒入碗内，使其沉淀；再将锅洗净烧热，下入猪油，油热后下入猪肉煸炒，待肉散开后，下入葱末、姜末、料酒、酱油、糖、胡椒面、豆瓣酱

汤、海参，在小火上㸆十分钟，加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，撒上芹菜、青蒜粒翻匀即可。

三、特　　点

色泽红亮，鲜香味浓，为宴会大菜之一。

注：

1. 如减去芹菜、青蒜，即叫"绍子海参"。
2. 如用自己发的海参，要多㸆一些时间。

一六　鸽蛋乌参

一、原　　料

1. 主料：水发乌参 2 只。
2. 配料：鸽蛋 12 个。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、猪油、花生油、鸡汤、葱、姜、普通汤、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 先将海参腔内壁膜抠去洗净，用普通汤氽两遍，再用刀尖在腔壁剞象眼形花刀(不要剞透保持外表整形)。鸽蛋凉水下锅，用小火煮熟，捞入凉水内，剥去壳。葱切成段。姜拍破。

2. 烧沸花生油，将鸽蛋滚满干淀粉，放入锅内，把表面炸呈黄色捞出。

3. 锅烧热注入一两猪油，油沸时下入姜、葱煸锅，随后倒入鸡汤煮一会，捞出葱、姜不要，加入酱油、料酒、胡椒面、盐、海参，烧开撇净沫子，移小火㸆约四十分钟，加入鸽蛋，再㸆十分钟，把海参取出摆入盘内（背向上），鸽蛋围

在周围。汁内加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，再淋一两沸猪油，把汁浇在海参和鸽蛋上即可。

三、特　　点

色泽红润，参蛋烂嫩，为宴会大菜之一。

注：

此菜两只海参合干参四两。

一七　抄手海参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤。

2.配料：馄饨20个，鸡汤3斤，冬笋1两，水口蘑1两，鲜青菜2两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、水淀粉、花生油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.抠去海参腔内壁膜，用水洗净，顺着用斜刀片成大薄片。葱切成约一厘米五长的节。姜切成约一厘米的方片。冬笋切成片。口蘑片成片。青菜切成五厘米长的节。分别用水汆一下。

2.先用开水将海参汆一遍，捞出再用一斤鸡汤汆透，倒入容器内泡上。

3.锅烧热注入一两猪油，下入葱、姜、冬笋片、口蘑片、青菜稍煸，注入鸡汤，放入海参（汤不要）、酱油（调呈浅红色）、盐、味精、料酒、胡椒面，调好口味，烧片刻入味后，用水淀粉勾成二流芡，盛入一个碗内。

4.在烹制海参的同时，另用锅烧沸花生油，下入馄饨炸

呈黄色，馅熟皮脆时捞出，放在一个代沿的盘内，并浇入一些沸油。这时把海参、抄手同时上席，将海参浇在抄手上即成。

三、特　　点

海参鲜美，抄手脆香，浇时发出响声，故有“响铃”之称，为宴会菜之一。

注：

1. 此菜亦有用甜酸（咸中带甜酸）味的。
2. 如把抄手换成锅巴炸酥即叫“锅巴海参”。
3. 抄手（馄饨）的制作见“点心类”。

一八　酿开乌参

一、原　　料

1. 主料：水发开乌参 2 斤。
2. 配料：熟火腿 1 两，海米 1 两，冬笋 1 两，水发口蘑 1 两，猪肥瘦肉 5 两，鸡汤 8 两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、鸡油、猪油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 开乌参抠去腔内壁膜，用开水加料酒汆两遍，捞入凉水内泡凉捞出，在腹内腔壁剞上方块形花刀（不能剞透，目的是使它能够摊开）。

2. 海米洗净用水泡软。火腿、冬笋、口蘑、猪肉均切成约一厘米的方丁。葱切成段。姜拍破。

3. 锅烧热注入猪油，油热后先下入猪肉炒熟，继而加入火腿、海米、冬笋、口蘑煸炒几下，再下入料酒、酱油、盐、胡椒面炒匀，倒在容器内。

4. 捞出海参，用干布搌去水分，放入容器内（腹向上），将炒好的配料放入腹内，加进葱、姜，注入鸡汤，用绵纸浸湿封好口，沸水旺火上笼蒸约一小时，取出揭去绵纸，翻扣在盘中。把汤汁滗在锅内，加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入少许鸡油，掀开容器，将汁浇在海参上即可。

三、特　点

色泽红亮，嫩软鲜香，为宴会大菜之一。

注：

1. 其他海参亦可按此法制作。

2. 此菜原名"一品海参"。

一九　葱烧海参

一、原　料

1. 主料：水发海参 2 斤 5 两。

2. 配料：葱白 5 两，鸡油 1 两，奶汤 1 斤 5 两，普通汤 5 两，猪油 1 两。

3. 调料：盐、料酒、味精、白糖、胡椒面、水淀粉、姜、葱。

二、操作过程

1. 将海参抠洗净，每个片成三、四片，入开水内汆一遍，捞入一容器中，注入开水后加盖焖上。葱（不要太粗）切成九厘米长的段。葱、姜少许拍松。

2. 锅烧热注入普通汤，下入葱、姜（拍松的部分）、料酒、胡椒面，烧开后放入海参，汆四、五分钟捞出。另取锅烧热，注入猪油，放入葱、姜煸出香味（一不能变色，二不能烂），倒入奶汤，加入盐、味精、胡椒面、料酒，调好味，

捞出葱段，整齐地码入盘子的两边。放入海参烧入味，推动几下，勾上水淀粉成二流芡，淋入鸡油，盛入盘中。

三、特　　点

海参绵软，具葱香味，适合春、秋两季食用。

注：

此菜亦可加酱油烧成红色的。

二〇　蟹黄海参

一、原　　料

1. 主料：水发海参2斤5两。
2. 配料：蟹黄（连肉）3两，奶汤1斤5两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡油、猪油、水淀粉、葱、姜、醋。

二、操作过程

1. 将海参抠去腔内薄膜，顺着片成片，用凉水泡上。葱切成段。姜拍破，再切一些姜末。

2. 海参用开水加葱段、姜汆一遍，再用开水泡上。

3. 锅烧热注入二两猪油，下入葱、姜煸炒出香味时捞出不要，再加入蟹黄煸炒一会儿，注入汤，下海参、料酒、盐、胡椒面，用中等火力㸆入味时，加味精，尝好味，用水淀粉勾芡，再淋入少许鸡油盛入盘中。同时用醋、姜末兑成汁，盛入两个小碗随同上席。

三、特　　点

海参与蟹肉同烧，更为鲜美异常。

注：

此菜传统风味带姜、醋，近来有不带的。

二一 什锦海参

一、原　　料

1.主料：水发海参1斤。

2.配料：猪舌3两，猪耳朵3两，猪拱嘴3两，猪瘦肉3两，猪半肥瘦肉3两，猪蹄1只，公鸡1斤，笋干2两，横喉3根，胡萝卜3两，莴笋3两，豌豆苗尖2两。

3.调料：盐、料酒、酱油、花椒、冰糖、味精、胡椒面、花生油、香油、江米酒、鸡蛋、水淀粉、猪油、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.将海参抠洗净，顺着片成片，用凉水泡上。猪舌用开水稍烫刮去粗皮洗净，从当中穿一根筷子（以免煮时弯曲），下入汤锅内煮熟捞出，凉后切成八厘米长、二厘米宽、三毫米厚的片。猪耳朵、猪拱嘴、猪蹄分别用火将表皮烧焦，用温水泡软刮洗净，再用水煮熟捞出，猪耳和拱嘴用重物压平，猪蹄剁去爪尖，劈成两半，每半剁成三块，猪耳、拱嘴用少许油在锅内将皮面爆炸呈黄色，用温水将皮泡软起绉，捞出切成和猪舌一样大的片（猪耳采用坡刀片法，猪嘴由内部剞十字浅花刀）。猪瘦肉煮熟捞出，切成同猪舌一样大的片。猪半肥瘦肉剁成极细的末，加入葱（细末）、姜（细末）、盐、料酒、水淀粉和匀搅上劲，加一个鸡蛋再搅匀，用油炸成二厘米直径的丸子。公鸡煮熟，切成同猪舌一样长的条。笋干水发后，撕成两半，切去老的部分，切成同猪舌长的节，用水氽一遍，捞入凉水内泡上。横喉撕去皮、筋，将光滑的一

面翻在外面，在汤锅内煮熟捞出，两侧剞蜈蚣形的花刀，再改成同猪舌长短一样的段。胡萝卜、莴笋削去皮筋，切一半与猪舌一样大的片，并刻成不同花形，另一半改成五厘米长、一厘米见方的条。葱切成段。姜切成大片。冰糖砸碎。

2.砂锅内垫上竹箅子，放入猪蹄、葱段、姜片，注入清水烧开，撇净沫子，加盐、料酒、酱油、花椒、胡椒面调好味。锅内注入少许香油，下入冰糖炒呈紫红色时倒入砂锅内（调成浅红色），用大火冲一会，移小火盖上盖，㸆到半烂时，加入舌、耳、嘴、瘦肉、丸子、鸡、笋、横喉、江米酒，再继续㸆到全部烂熟。把胡萝卜、莴笋用开水汆一下，捞出用凉水冲凉。

3.捞出砂锅内所有的原料，拣去花椒、葱、姜，用一个碗先把鸡肉铺在碗底，再把舌、耳、嘴、瘦肉、笋、横喉、胡萝卜、莴笋转圈的摆在周围，把所有余下的配料垫上，注入少许㸆原料的汁（余的汁留下），上笼蒸上。

4.海参用葱、姜、料酒、开水汆一遍，捞在㸆原料的砂锅汁内，加入味精烧开，尝好味，用水淀粉勾芡，加入豆苗尖，浇上少许猪油。同时取出什锦，翻扣在盘内，滗去汁，掀去碗，浇上烧好的海参即可。

三、特　点

色泽红亮，原料多样，质地软嫩，口味鲜美，为传统菜之一。

注：

原料中的配料，可根据不同口味自行调配。

二二　龙眼海参

一、原　　料

1.主料：水发海参1斤5两。

2.配料：熟瘦火腿3两，水发干贝1两，荸荠10个，核桃仁1两，猪肥瘦肉4两，鸡汤2斤，芥蓝菜5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、鸡蛋、湿淀粉、水淀粉、鸡油、猪油、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1.将海参抠洗干净，用开水加葱、姜、料酒汆一遍，捞入凉水内泡凉，切去两头的尖，改成三厘米长的段。再将鸡汤加盐、料酒烧开，加入海参烧透，倒入容器内泡上。火腿切成六毫米粗、三厘米长的条。核桃仁用开水稍泡，撕去皮，剁成米粒大小的丁。猪肉剁成极细的泥。芥蓝菜择去心洗净。荸荠削去皮剁成碎末。葱、姜切一些碎末，再切一些葱段和姜片。鸡蛋一个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.猪肉泥加入葱末、姜末、盐、料酒、胡椒面、味精、五钱湿淀粉、少许凉水和匀搅拌上劲，再加入荸荠、核桃仁、干贝、一个鸡蛋搅匀成馅。

3.将海参捞出，逐个用净布搌去内外水分，在海参段的里面抹上蛋青糊，逐个塞入和好的馅，两头正好与海参相平，放在抹好猪油的盘内，在每个海参的当中插上一条火腿，上笼用沸水中等火力蒸熟取出，凉后整齐地竖码在一个碗内，灌上鸡汤，加入酱油、料酒、葱、姜上笼蒸透。

4. 取出海参拣出葱、姜，翻扣在盘内。将原汤滗入锅内，再加一些鸡汤（以能浇上海参为准），加入味精调好味，用水淀粉勾二流芡，淋入少许鸡油，掀去盘内的碗，将汁浇在海参上。同时烧热一净锅，注入一两猪油，下入芥蓝菜、盐、料酒、味精炒熟，镶在海参周围即可。

三、特　　点

柔软鲜嫩，汁浓味美，为宴会菜之一。

注：

1. 此菜如不用火腿，可整条装馅蒸熟再改刀，但不能叫"龙眼海参"。

2. 亦可用鸡、鱼、虾的肉做馅。

二三　白汁鱼肚卷

一、原　　料

1. 主料：油发水鱼肚 1 斤 5 两。
2. 配料：母鸡柳肉 5 两，猪肥膘 3 两，油菜心 12 棵，奶汤 1 斤 5 两。
3. 调料：猪油、鸡油、葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精、干淀粉、水淀粉、湿淀粉、鸡蛋、凉清汤。

二、操作过程

1. 将鱼肚片成十厘米长、七厘米宽的大片（二十片）。鸡柳肉、肥膘分别抽去筋，用刀背砸成极细无粒的泥，再用刀剁一下。油菜心头部削成尖圆形，削去帮上薄膜，抽去筋，用开水烫熟，捞在凉水内透凉，切去长的叶尖，使其长短一致。葱切成段，姜切成片，用一些葱、姜加二两凉清汤泡上。鸡蛋四个去黄用青，用两个蛋青兑干淀粉调成稀糊。

2.用五两奶汤下入盐、胡椒面、料酒、葱、姜、鱼肚在火上㸆上味倒在盆内。

3.将鸡泥用泡葱、姜的凉汤澥成浆状，加入肥膘泥、盐、料酒、胡椒面、味精、两个蛋青、少许湿淀粉，向着一个方向用力搅拌，直搅拌到发亮上劲，分成二十份。

4.捞出鱼肚轻轻地挤去汁，整齐地平放在洁净的干布上，再用同样一块布盖在上面，用力按压去水分，每片抹上蛋青糊，取搅好的泥一份放在长的一端向前卷去成圆筒形，如此逐个卷完，放在抹好油的盘内(交口处贴盘底)，上笼蒸熟取出，凉后修改整齐，码在碗内灌上汤，沸水中等火力上屉蒸透。

5.锅内注入五两汤，下入油菜心、盐、味精烧入味，夹在盘的周围。倒去锅内汁，另注入五两奶汤，下盐、胡椒面、味精，尝好味，用水淀粉勾成二流芡，淋五钱鸡油。同时取出鱼肚卷放在盘的中心，滗去汤，浇上汁即可。

三、特　点

形象美观，质地鲜嫩，为宴会头菜之一。

二四　酿广肚

一、原　料

1.主料：油发水鱼肚1斤。

2.配料：虾仁6两，猪肥膘4两，油菜心12棵，凉清汤8两。

3.调料：猪油、鸡油、味精、胡椒面、料酒、葱、姜、湿淀粉、干淀粉、水淀粉、鸡蛋、盐、

鸡汤。

二、操作过程

1.鱼肚片成三毫米厚的大片。虾仁和肥膘分别用刀背砸成极细无粒的泥状，再用刀刃剁几遍。油菜心头部削成尖圆形，削去帮上表面薄膜，抽去筋，洗净用开水烫熟，捞在凉水内冲透，仍用凉水泡上。葱切成段，姜拍破，取一半姜葱用二两凉清汤泡上。鸡蛋两个去黄留青。

2.锅烧热，注入一两猪油，油热时下入葱、姜煸锅，注入四两鸡汤，下入鱼肚、盐、料酒、胡椒面、味精，小火㸆十分钟，捞出挤去汁，切成粗丝。

3.在㸆鱼肚的同时，将虾泥用泡葱、姜的凉汤澥散，加入肥膘、盐、料酒、胡椒面、味精、少许湿淀粉、蛋青，向着一个方向搅拌，搅到上劲发亮为止。

4.将鱼肚丝分成二十四份，把虾泥挤成二十四个丸子，每个丸子放在每份鱼肚丝上，用鱼肚丝将虾泥裹上成长圆柱形，放在事先抹好油的盘子内，沸水中等火力上笼蒸熟，取出摆入另一圆盘周围。

5.锅内注入清汤，下入菜心、盐、味精、料酒烧入味，取出菜心放在盘中心。锅内汁勾水淀粉，注入一两鸡油，浇在鱼肚和菜心上即可。

三、特　　点

形象美观，色泽鲜艳，为宴会菜之一。

二五　鸡皮鱼肚

一、原　　料

1.主料：油发水鱼肚1斤5两。

2. 配料：生鸡皮5两，水口蘑1两。冬笋1两，奶汤
2斤。

3. 调料：猪油、鸡油、葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉。

二、操作过程

1. 将鱼肚坡刀片成七厘米长、四厘米宽、半厘米厚的片，再用开水氽两遍(每氽一遍后用凉水冲洗)，仍用凉水泡上。葱切成段。姜拍破。鸡皮氽熟洗净改成象眼形，加葱、姜、料酒、汤（腌没为度）上笼蒸烂。口蘑片成片。冬笋煮熟切成长方片。

2. 锅烧热，注入二两猪油，油热时，下入葱、姜煸炒，随即注入奶汤煮一会，捞出葱、姜不要，把鸡皮、口蘑、冬笋、鱼肚（挤去水分）放进汤内，加入盐、料酒、胡椒面、味精，㸆二十分钟，尝好味，勾入水淀粉，浇上鸡油即可。

三、特　点

鸡皮鲜、软、绵，用来作配料，别具风味。

注：
海参、鲍鱼、鱿鱼均可按此法制作。

二六　鸡块鱼肚

一、原　料

1. 主料：油发水鱼肚1斤。

2. 配料：鸡肉1斤，奶汤2斤。

3. 调料：猪油、鸡油、葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、普通汤。

二、操作过程

1. 鱼肚片成坡刀片。鸡肉剁成三厘米五见方的块。葱切成段。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 鱼肚用开水汆一遍。再用普通汤煮一会倒入盆内泡上。

3. 锅烧热，注入二两猪油，下入葱、姜煸炒，加奶汤、盐、料酒、胡椒面、鱼肚(挤去汤汁)，用小火㸆上。

4. 在㸆鱼肚的同时，把猪油注入另一烧热的锅里，油热时把鸡块浆上蛋糊，下入滑熟捞出。锅内留下一两油，下葱、姜煸锅，加汤、盐、料酒、鸡块，用小火㸆上。

5. 在鸡块已烂时，将鱼肚和鸡块内的葱、姜拣去，分别加味精尝好味，用水淀粉勾芡，浇入五钱鸡油，先将鱼肚盛入盘内，鸡块盛在当中即可。

三、特　　点

汁浓味鲜，鸡块嫩，鱼肚糯，为宴会头菜之一。

注：

亦可在鸡块快烂时，加入鱼肚同烧。

二七　鸡蓉鱼肚

一、原　　料

1. 主料：油发水鱼肚1斤。
2. 配料：母鸡脯肉(无皮)3两，熟瘦火腿5钱，凉鸡汤2斤，鸡蛋5两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、猪油、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼肚用坡刀片成长七厘米、宽五厘米的片。鸡脯肉片去表面一层（很薄），剔去筋，用刀背砸成细泥，再用刀刃拨成薄片，拣去细筋，用刀刃排剁一遍。瘦火腿切成细末。葱、姜拍破。取三两汤加一些葱、姜泡上。鸡蛋去黄留青。

2. 鱼肚用开水汆一遍，捞在温水内清洗一下，轻轻地挤去水分。烧开一斤鸡汤，下入鱼肚、葱、姜、料酒稍煮，倒入容器内。鸡泥用泡葱、姜的汤澥散成稀浆状（澥时汤要随下随澥，澥成浆后不能有疙瘩），加盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉（五钱）、蛋青（先用筷子打散）和匀。

3. 锅烧热注入二两猪油，油沸时，下葱、姜煸锅，注入汤煮一会，捞去葱、姜，下鱼肚（原泡的汤不要）、盐、料酒、胡椒面、味精，尝好味，用小火㸆二十分钟，勾少许稀芡，捞出鱼肚盛盘内，中心成窝形。这时将兑好的鸡泥蛋青搅匀冲入烧鱼肚的汁内，随冲随用手勺推动，待已熟时，淋入五钱鸡油，盛入鱼肚当中，撒上火腿末即可。

三、特　点

颜色红黄白相间，质地软嫩，口味鲜美。

注：

㸆鱼肚的汁，不能过多或过少，以能在冲好蛋青后嫩而不老亦不流汁为准。

二八　黄烧仔鱼肚

一、原　料

1. 主料：发好仔鱼肚 2 斤。

2. 配料：冬苋菜心 1 斤，生火腿 4 两，水发口蘑 1 两，鸡汤 2 斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、猪油、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1. 选用透明无血筋的干鱼肚用热水洗净，用热水泡到发软时，片去表面筋皮，再用铝桶盛热水下入鱼肚，上火烧开用小火焖烂，再用凉水冲漂去胶质和腥味，改成三厘米宽、七厘米长的条，改时用刀片去表面的疙瘩和残存筋皮。用水加葱、姜（拍破）、料酒把鱼肚氽一下，捞在凉水内冲洗一遍，再用一斤鸡汤加葱、姜（拍破）、料酒把鱼肚烧透，倒在容器内。冬苋菜只摘取嫩心的茎，撕去皮洗净，用开水煮熟，用凉水冲凉，再用凉水泡上。葱、姜拍破。

2. 锅烧热，注入一两猪油和五钱鸡油。油沸时，下入葱、姜煸一下，注入汤煮一会。捞去葱、姜，下入鱼肚（原汤不用）、火腿、口蘑（原水不用），加盐、料酒、胡椒面烧开，倾入沙锅内（垫上竹箅），盖上盖，用小火㸆一小时。掀开盖，拣去火腿、口蘑（另作他用），加入味精，尝好味，用水淀粉勾成二流芡，浇入五钱鸡油，盛入盘中。同时，另用一锅烧热注入五钱猪油，油沸时下入冬苋菜（挤去水分）煸两下，下鸡汤、盐、味精，烧上味，起出镶在鱼肚周围。

三、特　点

软嫩滑糯，汁浓味鲜，适用于老年人食用。

注：

鱼肚用此法制作时，一定要冲泡好，不然有腥味。

二九　炒鱿鱼卷

一、原　料

1. 主料：水发鱿鱼1斤2两。

2. 配料：芹菜心4两。

3. 调料：猪油、葱、姜、蒜、盐、料酒、泡辣椒、酱油、醋、白糖、水淀粉、汤、胡椒面、味精。

二、操作过程

1. 将鱿鱼从中顺剖成两半，切去两头的尖成长方形，皮向下（即稍鼓起的一面）顺放于菜砧上，从前边两角处用坡刀斜剞交叉花刀，然后顺切成两半，再改成约四厘米正方形的块。芹菜心抽去筋切成三厘米长的节。葱切成马耳形。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒去籽切成象眼块。用酱油、醋（少许）、料酒、糖（少许）、水淀粉、味精、盐、胡椒面、汤兑成汁。

2. 锅烧热，注入油。油沸时，下入鱿鱼，待卷成筒形时，倒在漏勺内。锅内留下二两油，沸时下芹菜、泡辣椒、蒜、姜、葱，翻炒几下，加鱿鱼炒匀，倒入兑好的汁，再翻炒两下即可。

三、特　　点

鲜脆香嫩，酒饭均宜。

注：

如把鱿鱼改切成象眼块，汁内加重糖、醋，即叫"荔枝鱿鱼"。

三〇　家常鱿鱼

一、原　　料

1. 主料：水发鱿鱼2斤5两。

2. 配料：猪肥瘦肉3两，青蒜1两，芹菜心1两。

3. 调料：猪油、豆瓣酱、酱油、料酒、胡椒面、盐、

白糖、味精、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1.鱿鱼改成四厘米宽、七厘米长的块，用开水泡上，连换两次开水。猪肉剁成末。芹菜、青蒜均切成末。

2.锅烧热，注入油。油热时，下入肉末煸炒，炒到水分已干时，下入豆瓣酱炒酥，加料酒、酱油、汤、胡椒面、糖（少许）、盐、味精、鱿鱼（滤去水），烧开调好味，勾水淀粉，撒上芹菜、青蒜末即可。

三、特　点

色泽红亮，鱿鱼嫩滑，鲜香微辣。

三一　荷包鱿鱼

一、原　料

1.主料：干鱿鱼5两。

2.配料：猪肥膘2两，母鸡柳肉3两，鸡蛋1个，熟瘦火腿2两，嫩绿菜叶数片，凉清汤1斤5两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、湿淀粉、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.发好的鱿鱼切成直径七厘米的圆形，再对剖成半圆形（共二十四个），烧开清汤泡上。猪肥膘和鸡柳肉分别用刀背砸成细泥，鸡柳肉再用刀拨开拣去筋，排剁一遍。鸡蛋摊成蛋皮。菜叶用开水烫一下，捞在凉水内泡凉。蛋皮、火腿、菜叶各切一半瓜子大小的象眼片和一半细丝。葱、姜拍破，用二两凉清汤泡上。用一个鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稍稠

的糊。

2.鸡泥用泡葱、姜的汤澥散成浆状，加进盐、胡椒面、料酒、味精、肥膘，用力向着一个方向搅动，直搅到上劲发亮，再加入一个蛋青和五钱湿淀粉和匀。

3.用一块净干布，把鱿鱼逐个放在布上，再用同样的干布复在鱿鱼上，轻轻地压去水分，每片抹上蛋糊，用一竹片蘸水把鸡泥抹在每个鱿鱼上，抹平抹光。再将切好的蛋皮、火腿、菜叶片嵌在鸡泥的上下，丝顺嵌在鸡泥的当中成图案，用一屉垫上布，逐个放在屉布上，沸水中等火力蒸熟，减小火力，保持温度。

4.烧开余下的清汤，加盐、料酒、胡椒面、味精尝好味，用水淀粉勾成很稀的芡（比二流芡略稀），浇上五钱鸡油。取出鱿鱼，摆在盘内，浇上勾芡的汁即可。

三、特　　点

形状美观，色泽鲜艳，软嫩淡滑，为春秋两季之佳肴。

注：

1.此菜因其象过去用的荷包而故名。

2.三种配料的片、丝，不可拘泥于一种样式，可以摆成花卉等形状。

三二　干煸鱿鱼

一、原　　料

1.主料：干鱿鱼4两。

2.配料：猪肉3两（肥3瘦7），绿豆芽3两，白韭菜（带叉）2两。

3.调料：姜、盐、酱油、料酒、胡椒面、味精、醪糟、花生油、香油、醋。

二、操作过程

1. 鱿鱼撕去头、须和当中一条透明的薄片，用火烤软，横切成极细的丝，用热水冲洗去泥沙(切忌久泡，一冲即可)，控去水分。韭菜用白头的一段切成三厘米长的节。姜切成细丝。猪肉切成丝。绿豆芽去根。

2. 锅烧热，注入花生油二两，油热时，下入肉丝、姜丝，用手勺推动煸散，煸干水分后倒在漏勺内。把锅洗净烧热，注入二两香油，油沸时，下鱿鱼丝煸炒，待已卷起没有爆炸声时，加进韭菜、豆芽、肉丝翻炒均匀，加进盐、酱油、料酒、胡椒面、醪糟、味精、醋(少许，不能吃出酸味)，再翻炒均匀即可。

三、特　　点

干香脆嫩，口味鲜美，为佐酒佳肴。

注：

1. 此菜亦可加冬笋丝。

2. 如无醪糟，可加少许白糖。

三三　锅巴鱿鱼

一、原　　料

1. 主料：水发鱿鱼1斤5两。

2. 配料：锅巴4两，水发口蘑1两，豆苗尖（或小白菜心）1两，玉兰片1两，清汤1斤5两。

3. 调料：葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、酱油、白糖、胡椒面、醋、味精、水淀粉、花生油。

二、操作过程

1. 鱿鱼改成四厘米宽、七厘米长的块，锅巴掰成不规则

的块（不大不小），口蘑片成薄片，玉兰片切去老根，横着片成坡刀片，用开水氽一次，捞在凉水内冲泡。葱切成马耳形，姜切成象眼片，蒜切成片，泡辣椒去籽切成斜角块。

2.鱿鱼用开水泡上。用葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、酱油、醋、糖、胡椒面、味精、水淀粉、豆苗、兰片、口蘑兑成汁。

3.锅烧热，下入一两五油，油沸时，迅速在汁内注入清汤搅匀冲入锅内，用手勺推动，待开起时成二流芡，将鱿鱼(事先捞出控去水分)下入锅内和匀，盛入碗内。同时烧热另一锅，烧沸花生油(二斤左右)，下入锅巴，待浮起色稍黄时立即捞在一个带沿的盘内，浇上一两沸油。锅巴和鱿鱼同时迅速上席，将鱿鱼倾盖在锅巴上即可。

三、特　点

锅巴酥脆，鱿鱼滑嫩，口味甜、酸、咸、鲜具备。倾鱿鱼时有声响，并发出一股香味。

注：

1.此菜调料比例要求作到甜、酸、咸具备。

2.炸锅巴时火力和油的温度极为关键，火力过大，油温过高易炸糊，反之锅巴不酥。

三四　菠饺鱿鱼

一、原　料

1.主料：水发鱿鱼1斤5两。

2.配料：面粉2两，绿色菠菜叶3两，猪前夹瘦肉2两，红色西红柿5两，奶汤2斤5两，荸荠3个。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡油、

猪油、鸡蛋、湿淀粉。

二、操作过程

1.鱿鱼改成四厘米宽、七厘米长的块，菠菜叶洗净控去水分，剁碎，用干净的纱布包上把汁挤在一个瓷碗内。猪肉用刀背砸成细泥，再排剁一遍。西红柿用开水稍烫，捞在凉水内撕去皮，剖成船形块，片去瓤、籽，用凉水泡上。荸荠削去皮，拍破剁碎。葱、姜拍破。鱿鱼用开水泡上。鸡蛋一个去黄用青。

2.用菠菜汁和清水(共一两)将面和成深绿色的面团，并反复揉搋，盛入容器内，用湿布盖上醒一会。肉泥加水、姜汁（用布挤出几滴)、盐、料酒、味精、鸡蛋青、二钱湿淀粉、荸荠末搅和成饺子馅（要不干不稀)。这时将面团搓成条，揪成二十四个剂子，擀成圆薄片，用馅包成二十四个花边饺子，用布盖上。

3.烧开清水，将饺子煮熟，捞在盘内周围。这时烧热另一锅，注入五钱猪油，下入葱、姜煸锅，注入奶汤煮一会儿，捞出葱、姜。再加盐、料酒、胡椒面、味精、西红柿片、饺子、鱿鱼(控去水分)烧开，撇尽沫子，尝好味，盛入盘子内即可。

三、特　点

色泽鲜艳，汤白浓如奶，软、滑、鲜、嫩，宜于秋冬宴会。

注：

1.饺子馅不能太干或太稀。

2.此菜亦可烩食或加汤食用。

鸡 类

三五 香酥鸡腿

一、原 料

1. 主料：笋鸡下腿（即大腿以下，脚爪以上的一节）20只。

2. 配料：生菜叶数片。

3. 调料：盐、料酒、花椒、八角、桂皮、椒盐、花生油、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1. 葱剖开切成段。姜拍破。鸡腿用竹扦子扎一些小眼，用盐、料酒、葱、姜、花椒、八角、桂皮拌匀腌一小时，沸水旺火上笼蒸烂。生菜叶洗净用消毒水（千分之三氯亚明水浸泡五分钟）消好毒，再洗去药味。

2. 烧沸花生油，取出鸡腿，拣去葱、姜和香料，滗掉汁，逐个滚上干淀粉，下入炸到表皮酥脆、色泽金黄捞出，盛入盘中，围上生菜叶，撒上椒盐即可。

三、特 点

色泽金黄，质地酥烂鲜香，为宴会菜之一。

注：

1. 此菜最好用浅色卤汤卤熟后再用油炸。

2. 整只的鸡、鸭亦可按此方法操作，炸后改刀盛盘。

三六 油淋仔鸡

一、原 料

1. 主料：肉鸡1只（2斤5两）。

2. 配料：生菜叶数片。

3. 调料：花生油、香油、酱油、白糖、醋、花椒、料酒、盐、花椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡开膛，在整个胸骨的两侧贴骨处，各顺拉一刀。两腿里侧顺拉一刀（深到骨）。生菜叶消好毒。葱、姜一半切成末，一半分别切成段和片。

2. 用盐在鸡身上揉搓，再抹上料酒、酱油，盛入盆内放上花椒、葱、姜腌一小时。

3. 用葱末、姜末、香油、酱油、醋、糖、花椒面、味精兑成略带甜酸的汁。

4. 烧热花生油，下入鸡，用中等火力在油内浸炸熟透（忌油温过高），捞出剁成条形块，码成鸡的原样（鸡脯在上），围上生菜叶，浇上兑好的汁即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地鲜嫩，宜于便饭、宴会。

注：

1. 兑汁可不用花椒面。

2. 兑汁也可加泡辣椒（剁碎）、辣椒油。

3. 一斤以下的小笋鸡亦可按此方法制作。

三七　姜汁热碗鸡

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛雏母鸡1只（2斤5两）。

2. 调料：香油、酱油、料酒、味精、盐、醋、鸡汤、水淀粉、辣椒油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡在汤内煮熟捞入凉水内冲凉。葱切成大葱花。姜捣成泥，再剁断筋。

2.将鸡剔去腿骨和脊骨，剁成一字条码入碗内（皮向下），撒上盐，注入汤和料酒，上笼蒸十分钟，取出翻扣盘中。

3.烧热一两香油，下入葱花稍煸，即将盘中的汤汁滗入锅内，加酱油、味精、醋、姜汁，烧开后用水淀粉勾芡，注入一两辣椒油，将汁浇在鸡上即可。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，具有姜、醋的香味。

注：

此菜亦有将鸡块下锅煸后烧的。

三八　炸溜仔鸡

一、原　　料

1.主料：笋鸡肉1斤2两。

2.配料：鸡蛋3个，葱头3两。

3.调料：花生油、酱油、料酒、味精、白糖、姜、普通汤、水淀粉、盐、干淀粉。

二、操作过程

1.鸡肉剁成二厘米的方块，鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊，葱头切成粒，姜切成末。

2.用酱油、料酒、味精、白糖(少许)、水淀粉、汤兑成汁。鸡块用料酒、盐拌匀加入蛋青糊浆好。

3.烧热花生油，将鸡块逐个投入，炸到表面凝固时捞

出，再把油温加高，下入鸡块重炸到表面黄脆捞出。锅内留下二两油，下入葱头、姜稍煸，倒入兑好的汁，待汁浓稠起泡时，把鸡块倒入翻炒均匀，使汁裹在鸡块上即可。

三、特　点

色泽红亮，咸鲜脆嫩，为下酒佳肴。

注：

此菜配料内不用葱头，在调料内加多醋和糖的量即叫"溜八炸鸡"。

三九　酒焖鸡翅

一、原　料

1.主料：大公鸡翅膀12个。

2.配料：葱5两，葡萄酒5两。

3.调料：猪油、姜、糖色、盐、胡椒面、味精、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1.鸡翅用水煮透，捞入凉水内挦净残毛，搓去表面残存的黄色薄膜，剁去翅尖，再剁去四个关节，每个鸡翅即成两段。葱切成七厘米长的段，姜拍破。

2.锅烧热注入二两猪油，下入葱炸呈金黄色取出待用。然后下入姜煸炒几下，放入一斤五两鸡汤、葡萄酒、盐、糖色、胡椒面、鸡翅，烧开后撇净泡沫，倒入砂锅内，移小火盖上盖，焖到翅已烂时，将鸡翅取出整齐地码在盘内。汁倒入锅内收浓，加入葱段、味精，用水淀粉勾芡，浇在鸡翅上即可。

三、特　点

色泽红亮，质地烂糯，具有酒香味，酒饭均宜。

注：

1. 此菜原名“贵妃鸡”。

2. 此菜如加冬笋、冬菇、火腿用砂锅焖熟后不勾芡，不用菜盘直接上席，即叫“砂锅酒焖鸡翅”。

四〇 辣子鸡丁

一、原　料

1. 主料：笋鸡肉1斤2两。

2. 配料：荸荠3两。

3. 调料：猪油、酱油、料酒、白糖、味精、盐、醋、鸡蛋、泡辣椒、豆瓣酱、鸡汤、葱、姜、蒜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 用刀尖在鸡肉上扎一些小眼，剁成一厘米五的方丁。荸荠每个切成四半。葱切成一厘米五的节。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒切成小象眼块。鸡蛋三个去黄用青加干淀粉调成稀糊。

2. 鸡丁用盐、酱油、料酒拌匀加入蛋青糊浆好。

3. 用酱油、料酒、白糖、醋、味精、水淀粉、鸡汤兑成汁。

4. 锅烧热，烧五成沸油，下入鸡丁滑透，倒入漏勺内。锅内注入二两猪油，下入葱、姜、蒜、荸荠、豆瓣酱、泡辣椒煸炒均匀，加入鸡丁炒几下，倒入兑好的汁，翻炒均匀即可。

三、特　点

色泽红亮，质地嫩脆，口味微甜而辣，酒饭均宜。

注：

此菜有不同的做法：第一、不用豆瓣酱和配料，光用泡辣椒剁成碎末。第二、不用豆瓣酱、白糖和配料，只用碎泡辣椒。

四一　古渝笋鸡

一、原　　料

1.主料：笋鸡2只（3斤左右）。

2.配料：清汤8两。

3.调料：花生油、香油、花椒、料酒、味精、酱油、胡椒面、江米酒、盐、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1.把鸡脯和鸡腿部分用刀剖开，腿、翅骨轻轻敲断。葱剖开切成长段。姜拍破。

2.鸡用盐、酱油、江米酒、料酒、花椒、葱、姜抹匀腌一小时。

3.烧沸花生油，把鸡（将腌鸡的料留用）投入油锅炸熟捞出。将锅内的油倒出，倾入腌鸡的汁和料放入鸡，加清汤、胡椒面、白糖、香油、味精，用中等火力㸆到剩下一半汁时取出鸡，剁成一字条形（长四厘米，宽一厘米五），整齐地码在盘内（鸡脯在上）。这时捞出葱、姜、花椒（均剁碎），加入汁内上火收浓，浇在鸡上即成。

三、特　　点

鲜嫩可口，甜咸香麻，为宴会菜之一。

注：

此菜的口味是咸甜味。

四二　糊辣肉鸡

一、原　　料

1. 主料：肉鸡1只（3斤左右）。

2. 配料：干辣椒5钱。

3. 调料：花生油、香油、酱油、料酒、白糖、味精、花椒、盐、普通汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 干辣椒去把，用干布擦净。葱切成段。姜拍破。

2. 在鸡身上擦上盐放入盆中，加葱、姜、花椒、料酒、酱油腌约半小时。

3. 烧沸花生油，将鸡下入炸呈金黄色捞出。倒出油，再注入二两香油，下入辣椒炸至紫黑色时，加葱、姜、料酒、白糖、酱油、鸡、味精、汤（以淹没为度），烧开后撇净沫子，用小火㸆到鸡熟汁浓（其中翻一次身），取出鸡剁成条形，整齐地码在盘内，辣椒捞出围在周围，浇上汁即成。

三、特　　点

色泽红润，香、辣、嫩、鲜，用于宴会、便饭。

四三　荷叶粉蒸鸡

一、原　　料

1. 主料：肉鸡肉1斤5两。

2. 配料：鲜荷叶4大张，机米3两，嫩扁豆4两。

3. 调料：猪油、料酒、盐、豆瓣酱、面酱、花椒、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1. 在鸡肉上剞十字形花刀，剁成二厘米粗、六厘米长的方条。荷叶用开水稍烫一下，捞入凉水内透凉，改成梯形小块（大小以能包上一块鸡肉为准）。机米和花椒同炒（不用油）成浅黄色，磨成粗粉。扁豆掰成五厘米长的段。葱、姜均切成碎末。

2. 鸡肉用盐、料酒、豆瓣酱、面酱、白糖、葱、姜拌匀腌一小时，再拌入猪油二两、米粉、扁豆。

3. 取一小张荷叶（叶背向上，窄端向外），拿一块鸡肉、一段扁豆放在宽的一端，向前卷包到中间时把两边包过来，再卷到头，如此逐个包完，整齐地码入碗内（荷叶接头处压在下面），沸水旺火上笼蒸烂，食时翻扣盘内即可。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，具有荷叶香味，宴会、便饭均宜。

注：

鸡肉拌好后亦可用一个老倭瓜（癞皮）由蒂把处开一方口，取下蒂把取出瓜瓤（不去皮），将鸡块填入瓜内，盖上蒂把，上笼蒸烂，整个上席。

四四　锅贴鸡片

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉 5 两。
2. 配料：猪肥膘 1 斤，荸荠 10 个，洋白菜 5 两。
3. 调料：花生油、香油、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、番茄酱、白糖、椒盐、醋、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡脯肉片成三厘米宽、五厘米长的薄片（二十四片）。

猪肥膘煮熟(不要煮烂)，片成二毫米厚与鸡片同样大小的片(二十四片)。荸荠去皮煮熟片成薄片。洋白菜消毒后切成细丝。葱剖开切成节。姜切成片。鸡蛋去黄留青加干淀粉调成稀糊。

2.鸡片用盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜拌匀腌一会，拣去葱、姜，加入三分之二的蛋青糊浆好。肥膘用开水烫一下，平铺在案上，用刀尖在每片扎上几个小眼（以免炸时卷起)，用净布浸开水拧干，搌去油脂，抹上蛋青糊，摆上两片荸荠，再盖上一片鸡片。

3.将锅烧热先用油滴一下，然后把贴好的鸡片（肥膘向下）摆入锅内，注入适量的油，用中等火力半煎半炸，随用手勺往鸡片上撩油(锅内的油)，到鸡片已熟，肥膘黄脆时，滗出油，淋入少许香油，取出整齐地摆在盘的一端。

4.在鸡片下锅的同时，把洋白菜丝用番茄酱、白糖、醋拌匀拼在盘的另一端，随同两碟椒盐上席即可。

三、特　点

形状美观，脆、嫩、鲜、香，宜用于宴会。

注：

1.配料的荸荠亦可用冬笋代替。

2.亦可在肥膘上撒上一些火腿末再贴其他两样。

3.猪腰、鱼片、大虾、鸭肝等都可按此法制作。

4.切洋白菜要用切熟料的刀砧。

四五　网油鸡塌

一、原　料

1.主料：笋鸡肉(去骨去皮)1斤。

2.配料：网油5两，荸荠20个，水发口蘑1两，洋白

菜5两。

3. 调料：花生油、香油、盐、料酒、胡椒面、葱、姜、味精、干淀粉、鸡蛋、番茄酱、白糖、椒盐、醋。

二、操作过程

1. 鸡肉去筋切成小薄片。网油片去厚的梗，洗净控净水分。荸荠削去皮切成薄片。口蘑片成薄片。洋白菜消毒洗净去梗切成细丝。葱剖开切成节。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青加干淀粉调成稀糊。

2. 鸡片用盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、荸荠、口蘑拌匀腌片刻。

3. 网油平铺在案上，用布搌去水分，抹上蛋青糊，将拌好的鸡肉(挑去葱姜)取出一部分放在网油的一边，卷成三厘米宽、一厘米厚的扁形，用刀尖扎上一些小眼（以免炸时鼓泡）。

4. 烧热花生油，将鸡卷滚上一层干淀粉投入油内炸呈金黄色，肉已熟时，捞出改成斜形短节，放在盘的一边。同时把洋白菜丝拌上番茄酱、白糖、醋，镶在另一边，随两小碟椒盐上席。

三、特　　点

鲜、香、脆、嫩，为宴会菜肴之一。

注：

1. 如卷成圆柱形，即叫"网油鸡卷"。

2. 虾肉、虾仁、鱼肉等都可按此方法制作。

3. 如把网油换成油皮来卷即叫"炸鸡塌"。

4. 如用网油卷成长六厘米、两头封口的圆柱形，炸后定碗蒸烂挂红汁即叫"烧鸡卷"。

5.切洋白菜须用切熟料的刀砧。

四六 碎米鸡丁

一、原　料

1.主料：笋鸡脯肉1斤。

2.配料：冬笋3两，炸花生米1两5钱。

3.调料：猪油、料酒、酱油、味精、醋、白糖、盐、鸡蛋青、泡辣椒、豆瓣酱、葱、姜、青蒜、干淀粉、水淀粉、汤。

二、操作过程

1.鸡脯肉、冬笋、泡辣椒、青蒜均切成青豆粒大小的丁。花生米压成碎粒。葱切成葱花。姜切成末。鸡蛋青两个加入干淀粉调成稀糊。

2.鸡丁用盐、料酒拌匀，加入蛋青糊浆好。

3.用酱油、醋、料酒、味精、白糖、水淀粉、汤兑成汁。

4.锅烧热，注入油，待油有五成热时，下入鸡丁滑散滑透，倒入漏勺内，锅内留下少许油，下入冬笋、豆瓣酱炒到油变红时，再加泡辣椒、葱、姜、蒜、鸡丁翻炒几下，倒入兑好的汁，翻炒均匀盛入盘内，撒上碎花生米即可。

三、特　点

色泽红亮，口味甜酸，酒饭均宜。

注：

1.此菜在四川有的地区不用豆瓣酱，只用泡辣椒。

2.此菜的配料亦有用荸荠不用冬笋的。

四七　家常鸡条

一、原　　料

1. 主料：肉鸡肉1斤。

2. 配料：冬笋3两。

3. 调料：猪油、鸡蛋青、泡辣椒、豆瓣酱、料酒、白糖、酱油、味精、醋、盐、汤、葱、姜、青蒜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡肉切成五厘米长、五毫米宽的条。冬笋、泡辣椒(去籽)均切三厘米五长、五毫米宽的条。葱切成马耳形。姜切成方片。青蒜切成三厘米长的节。用一个鸡蛋青加干淀粉调成稀糊。

2. 鸡肉用盐、料酒拌匀，加入蛋青糊浆好。

3. 用料酒、酱油、味精、醋(少许)、水淀粉、糖(少许)、汤兑成汁。

4. 锅烧热，烧五成沸油，下入鸡肉、冬笋、滑散滑透，倒入漏勺内。锅内再注入一两五钱油，下入豆瓣酱炒酥，即加葱、姜、泡辣椒、鸡肉、冬笋，翻炒几下，加青蒜，倾入兑好的汁，翻炒均匀即可。

三、特　　点

鲜嫩味浓，色泽美观，酒饭均宜。

注：

1. 此菜有不用青蒜而用芹菜心的。

2. 此菜口味为轻荔枝味。

3. 肉鸡为一种新品种，具有鲜嫩的特点。

四八　家庭贵州鸡

一、原　　料

1. 主料：笋鸡肉1斤5两。
2. 配料：干辣椒1两，花椒3钱。
3. 调料：香油、酱油、料酒、味精、冰糖、盐、桂皮、八角、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡肉剁成四厘米见方的块。干辣椒择去把擦净。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 锅烧热注入油，下入干辣椒炸到紫红色时，下入花椒稍炸，即加入鸡块、葱、姜继续煸炒，待鸡块煸到上色肉已收缩，再将其他调料加入，烧开后移小火㸆之，待鸡肉已烂，水分已干，拣去葱、姜即可。

三、特　　点

色泽金黄，甜、辣、麻、香。

注：
此菜为贵州家庭吃法。

四九　醋溜鸡块

一、原　　料

1. 主料：笋鸡肉1斤2两。
2. 配料：冬笋3两，芹菜心3两，泡辣椒1两。
3. 调料：猪油、豆瓣酱、料酒、盐、酱油、白糖、味精、醋、蒜、葱、姜、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤。

二、操作过程

1.鸡肉剁成三厘米见方的块。冬笋切成二厘米宽、三厘米五长、二毫米厚的片。芹菜心去筋切成二厘米五长的段。泡辣椒切成三角形，葱剖开切成节。姜切成方片。蒜切成片。鸡蛋去黄用青加入干淀粉调成稀糊。

2.鸡肉用盐、料酒拌匀，加入蛋青糊浆好。

3.用料酒、酱油、醋、白糖、味精、汤、水淀粉兑成汁。

4.锅烧热，注入油，油热时，下入鸡块滑透，倒入漏勺内。锅内留下二两油，下豆瓣酱炒酥，随即加入配料和葱、姜、蒜炒几下，将鸡块倒入翻炒均匀，倾入兑好的汁，待汁开再炒匀即可。

三、特　　点

色泽红亮，肉质鲜嫩，口味微酸，酒饭均宜。

注：

1.此菜有改成丁炒的。

2.配料中的冬笋可亦用莴笋代替。

五〇　两吃仔鸡

一、原　　料

1.主料：雏母鸡1只(3斤)。

2.配料：水发木耳1两5钱。

3.调料：猪油、鸡油、盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡连骨剁成四厘米见方的块。葱剖开切成段。姜切成

片。

2. 锅烧热，烧沸二两猪油，下入鸡块、葱、姜煸炒，待鸡肉收缩时，加入料酒、开水、胡椒面烧开撇净泡沫，倒入砂锅内，用中等火力㸆到鸡已烂时，加盐、味精，舀出一大碗汤。将鸡块倒入锅内，拣出葱、姜，加入木耳、鸡油，把汁收浓，盛入盘中，汤和鸡块同时上席。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，有菜有汤。

注：

亦可收汁时加豆瓣酱。

五一　糯米鸡块

一、原　　料

1. 主料：肉鸡肉1斤5两。
2. 配料：糯米6两。
3. 调料：猪油、鸡油、盐、味精、胡椒面、鸡蛋、料酒、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1. 在鸡肉里面剞上花刀，剁成四厘米见方的块。糯米洗净，用水泡到手一捏即成粉时沥去水。鸡蛋三个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。葱、姜均切碎末。

2. 鸡块用盐、味精、胡椒面、葱、姜、料酒拌匀，再加入蛋青糊浆好。将鸡块逐个滚满泡胀的糯米，放入抹好油的盘子内，沸水旺火上笼蒸二十分钟。掀去盖，在鸡块上洒少许凉水，并浇上一两鸡油，再蒸二十分钟即可。

三、特　　点

糯米晶莹明亮，鸡块鲜嫩异常，宜于夏季食用。

注：

此菜亦可用鲜荷叶包好后蒸食。

五二 芙蓉鸡片

一、原　　料

1.主料：母鸡柳肉4两。

2.配料：豆苗尖2两，冬笋3两，鸡蛋青4两，凉汤2两。

3.调料：盐、料酒、味精、猪油、湿淀粉、鸡汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡柳肉剔去筋，用刀背砸成泥状，再用刀剁一遍。冬笋切成长方形薄片。葱、姜拍破浸入凉汤内。

2.鸡泥先加入少许泡葱姜的凉汤澥散，再继续将汤加完调成稀糊，加入蛋青、盐、味精、湿淀粉搅匀成一体。

3.用盐、味精、料酒、水淀粉、汤兑成汁。

4.锅烧热注入油来回晃动，使锅都淌上油，待油热时，用手勺舀一勺搅好的鸡泥，沿锅周围贴锅倒入，随即用手勺推动锅底，鸡泥即成薄的圆形片，用大漏勺捞出再下第二勺，如此将鸡泥弄完倒出油。留下一两油，下入冬笋、豆苗翻炒几下，下入滑好的鸡片，再倾入兑好的汁，汁开翻匀即可。

三、特　　点

鲜、嫩、软、滑，颜色美观，营养丰富，宴会、便饭无不适宜。

注：

1. 成片的方法亦可采用摊鸡蛋皮的方式。

2. 此菜较为油大，如嫌油大时，将搅好的鸡泥采用拉粉皮的方法成片后再改刀。

3. 鸡泥片做好后亦可用于汤菜。

五三　网油包烧鸡

一、原　　料

1. 主料：雏母鸡1只（3斤左右）。

2. 配料：网油1斤，四川芽菜2两，猪肉（肥三瘦七）4两，泡辣椒2个。

3. 调料：盐、料酒、味精、香油、鸡蛋、酱油、花生油、椒盐、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1. 鸡由裆部开膛，取出五脏剁去爪，切下翅尖的半段和屁股，斩下头脖（颈皮留下）洗净，剔去腿骨和翅骨。网油洗净控去水分。芽菜洗净剁碎。猪肉和泡辣椒均切丝。葱、姜切一些丝、一些片。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 用适量的盐、料酒、味精在鸡身遍体揉搓，放入葱、姜片腌一会。

3. 锅烧热注入一两香油，待油热，下入肉丝炒散，放入泡辣椒、葱丝、姜丝、芽菜、酱油、料酒、味精炒好，倒入盘中。

4. 将炒好的料由鸡的开膛处填入腹内。网油平铺案上，用净布搌去水分，将鸡整个包上（共包三层，包第二层时抹上蛋糊，交口处多抹一些），再滚满干淀粉。

5. 锅烧热注入花生油，待油热后放入包好的鸡用中等火力浸炸，待肉熟透，表皮黄脆时，捞出抹上香油，剥下网油

皮，改成长方块（表面一层），放在盘的周围，掏出馅垫在盘中，将鸡剁成条块放在馅上。另用两个小碟盛椒盐，随同上席。

三、特　　点

网油香脆，鸡肉鲜嫩，馅亦美味可口，为宴会菜之一。

注：

此菜亦可上铁叉用炭火烤熟。

五四　宫保鸡丁

一、原　　料

1.主料：笋鸡肉1斤2两。

2.配料：花生米3两。

3.调料：葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、辣椒面、酱油、醋、盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉、汤、花生油。

二、操作过程

1.鸡肉剁成约一厘米五的丁。花生米用开水稍泡片刻，去掉皮，用花生油炸脆。葱剖开切成一厘米长的节。姜切成一厘米的方片。蒜切成片。干辣椒去籽切成长二厘米的节。

2.用少许盐、酱油、料酒将鸡丁拌匀，再加入适量的湿淀粉浆好，再拌入一两油（炒时易散开）。

3.用料酒、味精、酱油、白糖、水淀粉、汤兑成汁。

4.锅烧热注入油，待油热后下入花椒炸到快焦时捞出。下入干辣椒炸呈紫黑色时，投入鸡丁，用手勺推动翻炒，鸡丁散开时，加辣椒面、葱、姜、蒜稍炒，待油已发红时，即倒入兑好的汁，汁开后翻匀，淋几滴醋，投入花生米再翻炒

均匀即可。

三、特　点

香、辣、鲜、嫩、脆，为名菜之

注：

1. 此菜亦有不兑汁，不用芡的，术语称燃汁。

2. 此菜口味有两种调法，这一种是咸辣略带甜，另一种则较甜。

3. 猪肉、猪腰、猪肝等，亦可按此法制作。

五五　香酥肉鸡

一、原　料

1. 主料：肉鸡1只（2斤5两左右）。

2. 配料：生菜叶数片。

3. 调料：盐、料酒、椒盐、花生油、香油、葱、姜、桂皮、八角、花椒、小茴香。

二、操作过程

1. 鸡用盐、料酒在鸡身揉搓（鸡脯、腿肉厚的地方可多搓一些），盛入盆内，放上葱段、姜（拍破）、桂皮、八角、花椒、茴香上笼蒸烂。生菜叶消毒。

2. 锅烧热，注入花生油，同时取出蒸烂的鸡，拣去葱、姜、香料，控去汁，趁热下入沸油内，用大火炸到表面酥脆捞出，放在盘中，围上生菜叶，随两碟椒盐上席。

三、特　点

香、酥、烂、脆，故名。

注：

1. 此菜要求蒸到极烂，食时用筷子能拨下肉来为准。

2. 此菜应是整个上席，但为了食用方便有改刀盛盘的，如改刀盛盘则不宜蒸的过烂。

3. 此菜亦可用浅色卤汤煮烂后再炸。

4. 如无肉鸡，其他的鸡也可以制作。

五六　火炮鸡

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉8两。

2. 配料：熟香肠3两，熟冬笋2两，豆苗尖2两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、鸡油、汤、葱、姜、猪油、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔净筋，片成四厘米宽、六厘米长、二毫米厚的片。香肠切成五厘米长、五毫米厚的长方条。冬笋切成二厘米宽、四厘米长、二毫米厚的片。葱、姜切成细末。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 鸡片用盐、料酒、味精拌匀，加入蛋青糊浆好，将每片鸡片理伸开，在一端横放一根香肠（一头伸出，另一头和鸡肉取齐），逐个卷成圆筒形，即成火炮（爆竹）形状。

3. 用盐、葱、姜、胡椒面、料酒、味精、汤、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热，先用油滴一下锅倒出油，再注入猪油，待油热下入鸡卷滑透，倒入漏勺内。锅内留下二两油，下冬笋、豆苗煸炒几下，加鸡卷炒匀，倒入兑好的汁，汁开再翻炒均匀，淋少许鸡油即可。

三、特　　点

色泽鲜艳，形状美观，脆、嫩、香、滑，便饭、宴会无不适宜。

注：

1. 香肠亦可改用火腿。

2. 火炮即爆竹的别名。

五七　白汁酿鸡

一、原　　料

1. 主料：母鸡脯肉5两，白色熟鸡皮1张。

2. 配料：荸荠10个，猪肥膘3两，菠菜心5两，奶汤5两，凉清汤2两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、鸡蛋、葱、姜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉去筋，和肥膘分别砸成极细的泥。荸荠剁成碎末。葱剖开切成段，姜切成片，用凉汤将葱、姜泡上。鸡蛋五个去黄留青，用二个蛋青加干淀粉调成稀糊。

2. 鸡泥用泡葱、姜的凉汤澥散成糊状，加入肥膘、盐、胡椒面、味精、料酒，用力向一个方向搅拌，直搅到上劲发亮时，加入蛋青和荸荠末搅匀。

3. 鸡皮铺在砧上（皮面向下）修改成方形，用刀尖扎上一些孔，用净布浸开水拧干，揌去油脂，抹上蛋糊，将鸡泥平铺在上面，放在抹香油的平盘内，上笼用中等火力蒸熟取出晾凉，切成五厘米长、一厘米五的宽条，码入碗内（皮向下），放少量的汤上笼蒸透。

4. 取出鸡肉翻扣在盘内，将汁滗去，锅上火注入奶汤烧开，加入盐、料酒、味精、胡椒面，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入少许鸡油，揿去扣碗浇上汁。同时另用一锅加入猪油，

下菠菜心、盐、味精炒熟，将菠菜围在鸡的周围即可。

三、特　　点

色泽美观，质地鲜嫩，适合老年人食用。

注：

此菜蒸熟后，在鸡皮上挂上一些蛋糊，用油炸后改刀盛盘即叫“炸酥皮鸡”。

五八　明月鸡松

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉 8 两。
2. 配料：荸荠 3 两，鲜蘑四分之一盒，鸽蛋 10 个。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、猪油、汤、葱、姜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔去筋，和荸荠、鲜蘑分别切成五毫米大小的丁。用圆形无棱的小点心模抹上油，将鸽蛋去壳，放入模内，上笼用小火蒸熟取出倒在有咸味的汤内，用小火温上。葱、姜切成细末。鸡蛋两个去黄用青加干淀粉调成稀糊。

2. 用葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉、汤调成汁。鸡肉用盐、料酒、味精、蛋糊浆好。

3. 锅烧热先用油滑一下倒出，再注入油，待油热下入鸡肉滑散滑透，倒入漏勺。锅内留二两油，下荸荠、鲜蘑炒几下，倒入鸡肉翻炒均匀，倾入兑好的汁炒匀，盛入盘中。用漏勺捞出鸽蛋围在鸡的周围即可。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，鸽蛋软滑，圆如明月，故名。

注：

鸽脯肉、鸭脯肉均可按此法制作。

五九　环桃鸡卷

一、原　　料

1.主料：鸡脯肉8两。

2.配料：核桃仁（整个的）3两，熟冬笋2两，芥蓝菜心5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、猪油、汤、葱、姜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡脯肉片去筋，再片成四厘米宽、六厘米长的薄片。核桃仁掰四瓣，用开水泡后，撕去皮用油炸酥。冬笋顺剖两半顺切成片。葱、姜切成末。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.鸡片用盐、料酒拌匀加入蛋糊浆好，将鸡片理伸平铺在盘内，在一端放上一块桃仁，卷成筒形。用盐、料酒、胡椒面、味精、汤、水淀粉、葱、姜兑成汁。

3.锅烧热注入油，待油热时，下入鸡卷滑透，倒入漏勺内。锅内留二两油，下入芥蓝菜、冬笋炒几下，加鸡卷炒匀，倾入兑好的汁，汁开再翻炒均匀即可。

三、特　　点

色泽鲜艳，质地脆嫩，宜于便饭、宴会。

注：

鸡片卷好桃仁后，亦可挂糊用于炸食。

六○　葱烧糊辣鸡

一、原　　料

1. 主料：雏母鸡肉1斤5两。

2. 配料：葱白5两。

3. 调料：姜、盐、料酒、酱油、江米酒、辣椒面、豆瓣酱、花椒、干辣椒、普通汤、猪油、葱、味精、醋、白糖。

二、操作过程

1. 将鸡肉剁成大块。配料的葱白切成十厘米长的段。干辣椒去籽切成节。姜切成片。调料的葱切成段。

2. 锅烧热注入三两油，待油热时，下入花椒、辣椒炸到呈紫黑色时捞出，下入调料的葱、姜、鸡块煸炒，待鸡块收缩水分快干时，加入辣椒面炒出色，再加豆瓣酱炒出香味，下盐、酱油(少许)、料酒、江米酒、白糖、汤烧开撇去沫，用小火㸆到鸡肉快烂时，捞出鸡块盛入碗内，将汁内的葱、姜拣出，滤去渣，倒入鸡块内泡上。

3. 锅烧热注入一两油，待油热时，下入配料的葱段炒呈浅黄色，下入鸡块，将汁收到快亮油时，捞出葱白盛入盘的两端，再加味精、醋盛入盘中即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地鲜嫩，具葱辣香味，宴会、便饭均可。

注：

1. 此菜口味必须咸、辣、甜、酸。

2. 如无雏母鸡时，当年长成的公鸡亦可。

六一　野餐仔鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩公鸡肉2斤。

2. 配料：四川芽菜1两，泡辣椒（小长辣椒）10个，洋白菜5两，荷叶（鲜、干均可），胶泥，木炭10斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、辣椒油、香油、花椒面、葱、姜、白糖、酱油。

二、操作过程

1. 鸡肉改成大小相等的二十块，在每块鸡肉上用刀尖扎上一些小眼，以便进味。芽菜洗净泥沙切碎。辣椒去籽切成一厘米长的节。葱、姜切成细末。荷叶洗净（干的先用水泡软）。胶泥和成团（以能糊在物上不流为准）。洋白菜消毒洗净，用切熟料的刀砧切成细丝。

2. 鸡肉用葱、姜、盐、料酒、酱油、味精拌匀腌上。烧开水将荷叶烫一下，捞出用凉水冲凉控去水分，用一部分荷叶改成能包两块鸡肉的小块，其余整张不动。

3. 把小块的荷叶平铺案上，放上两块鸡肉（平放不要重叠）和芽菜、辣椒包成方包，再用整张的大荷叶铺平，摆上五小包（不要重叠）包成大包，用线绳捆上，再糊上一层胶泥。

4. 用砖砌一长方形砖池，当中点着木炭，用两根铁条架在池上，将鸡包放于铁条上烤之，待一面的泥已干，翻身再烤另一面，等两面的泥已干时，一般情况鸡肉已熟（烤时要轻拿、轻放，以免掉泥），烤熟后减弱火力等候走菜。

5.走菜时，用盐、味精、香油、花椒面、白糖、辣椒油把洋白菜拌匀，盛入盘的一端。将包鸡的泥剥掉，解开大包，取出小包放在盘的另一端即可。

三、特　点

此菜采用泥封烤熟，保持原料本身鲜味不走，质地鲜嫩异常。

注：

此菜的制作方法，原为整只鸡酿馅包泥，烤熟改刀，在改刀的过程中鸡肉易凉，采用剔骨包烧既保持原来制作方法，又能使食用时温度不减。

六二　软烧仔鸡

一、原　料

1.主料：仔公鸡2只（4斤左右）。

2.配料：猪肉3两（肥3瘦7），生菜叶数片。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、桂皮、八角、花椒、酱油、香油、花生油、白糖、普通汤、味精。

二、操作过程

1.鸡由腋下开膛从下腿关节处剁去足爪，斩下头脖，翅扭向背别上。猪肉切成丝。生菜叶消毒洗净。葱、姜切成末。

2.烧开水，用一钩钩住鸡的脖根骨，在开水内涮几下，取出擦去水分，趁热用料酒（加少许盐）在鸡身上抹遍，挂于通风之处晾干皮面。

3.在晾鸡的同时，烧热锅注入花生油一两，油热时下入肉丝、姜、葱煸炒，待肉丝断生时，加酱油、料酒、盐、桂皮、八角、花椒、白糖、味精、汤（以能灌两只鸡腹的一半为度），开锅后倒入容器内晾凉。

4. 用一节高粱秆堵住鸡的肛门，由腋下开膛处灌入炒好的肉丝和汤汁，挂于烤炉内烤熟，刷上香油。

5. 走菜时，由鸡的裆部顺拉一刀，将汁和肉丝流入碗内，剔下腿（连骨）、脯（去骨）剁成块，摆入盘内（脯在上），围上生菜叶，浇上汁（肉丝不用）即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地嫩香，为宴会菜之一。

注：

1. 炒肉丝时下的味要重一些。

2. 烤炉为专用设备。

六三　炸灯笼仔鸡

一、原　　料

1. 主料：仔鸡 2 只（4 斤左右）。
2. 配料：糖蒜 1 瓶，网油 2 张。
3. 调料：盐、料酒、江米酒、鸡蛋、味精、辣椒油、花生油、香料、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1. 鸡由腋下开膛，剁去头脖、足爪。糖蒜剥去壳。网油洗净控去水分。葱切成段。姜拍破。鸡蛋四个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 用江米酒、料酒、味精、盐兑匀，在鸡身上揉搓，并灌一些在腹内，葱、姜、香料也装入腹内，放在容器内腌两小时，用钩钩上挂于高处，吊干水分，盛入容器内，用绵纸浸湿封严口（以免汽水侵入），沸水旺火上笼蒸烂，取出拆去腿骨和翅骨。

3.网油平铺案上，把鸡身抹上辣椒油，包上一层网油，再铺上另一张网油，抹上蛋糊，又包上一层网油，滚上细淀粉。

4.烧五成沸花生油，下入包好的鸡，用铲轻轻铲动，以免粘锅糊皮，用小火慢慢地浸炸，炸透后加高油温，炸到表面黄脆捞出，顺划一刀，剥下第一层网油，剁成方块，摆入盘的一端，再剥下第二层网油，把鸡放在中间，另一端放糖蒜，即可上席。

三、特　　点

油皮酥脆，鸡肉鲜香微辣，为宴会菜之一。

注：

1.配料中的糖蒜亦可改用青笋或胡萝卜切成丝，拌好味一同上席。

2.此菜原为用冬菜猪肉酿馅，食用时把肉撕下来，由于它和“网油包烧鸡”相似，所以把它改为这种做法更为合适。

六四　旱蒸灯笼鸡

一、原　　料

1.主料：仔公鸡1只(3斤)。

2.调料：盐、料酒、味精、江米酒、花椒面、辣椒油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡由腋下开膛，剁去脖头、足爪，扭断小腿末端的关节骨，剁去翅尖。葱切成段。姜拍破。

2.用盐、料酒、味精、江米酒、花椒面（少许）兑成汁。

3.把葱、姜塞入鸡腹内，用兑好的汁在鸡身上揉搓，并灌一些在腹内，放入容器内腌两小时，取出用钩钩上，挂于

通风处晾半天。

4.将鸡取下，抹上辣椒油，装入盦子里，用绵纸浸湿封严（以免蒸时汽水浸入），沸水旺火上笼蒸烂。

5.走菜时，原盦子上席，客人自己或服务员揭去纸食用。

三、特　　点

此菜采用腌、晾、旱蒸，别具风味，适用于宴会、便饭。

六五　临潼鸡

一、原　　料

1.主料：仔母鸡1只（3斤）。

2.配料：胡萝卜5两，黄瓜5两，白萝卜5两。

3.调料：盐、酱油、醋、料酒、味精、白糖、辣椒油、香油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡由裆部开膛，连头带爪洗净，下入汤内，加葱段、姜片、料酒煮熟（小火微开），捞入凉开水内透凉，捞出控去水分。胡萝卜、黄瓜、白萝卜用切熟料的刀砧片成五厘米长、三厘米宽的薄片，其中两种萝卜用盐腌一下，洗净。将鸡由脖根处剁下头脖，从小腿关节处切下足爪，割下鸡翅剁成两节，剁下腿去骨，剔下鸡脯肉，把脖和脊骨剁成块垫在盘内，腿肉和脯肉分别片成片（每片上都有皮），将碎头也垫在盘内，腿肉片摆在两侧，脯肉片摆在上面，成三叠形。摆时每摆一片鸡夹一片黄瓜，鸡头摆在三叠形的前面，胡萝卜摆在前两测，鸡翅放在萝卜片上，白萝卜片摆在后两侧，爪

放在白萝卜片上。葱切成葱花。姜切成碎末再捣成汁。

2. 用葱花，酱油、味精、白糖、辣椒油、香油兑成红油汁，盛入一个小碗内。另用姜汁、盐、醋、味精、香油也兑成汁，盛入另一小碗内。再用少许盐、汤、味精、香油兑成汁浇在鸡上，随同两小碗汁上席，食时根据口味蘸汁。

三、特　　点

色泽鲜艳，质地嫩香，口味多样，宜于夏、秋食用。

注：

1. 此菜不蘸汁也可以。
2. 此菜原名“贵妃鸡”。
3. 食此菜时宜喝葡萄酒。

六六　香花鸡片

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉6两。
2. 配料：茉莉花70朵，小白菜心1斤，凉清汤1斤5两，花茶5钱，细铜丝2尺。
3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、鸡蛋、干淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔去筋，片成不大不小的极薄的片，用凉水泡上。取五十朵茉莉花用铜丝每五朵穿成一串。小白菜心整个削去帮上薄膜，抽去筋洗净，用开水烫熟，捞在凉水内透凉，仍用凉水泡上。鸡蛋两个去黄用青兑淀粉调成稀糊（以能挂在鸡片上不流为度）。

2. 捞出鸡片控去水分，用盐、味精拌匀，加入蛋糊浆好。烧开水，将锅离火，把鸡片逐片理伸下入水内，上火氽熟，

捞在五两凉清汤内泡上。茉莉花用一碟装上，再用玻璃杯盖严，放在一个带沿的盘中央。

3.走菜时茶叶用开水泡上。锅内注入清汤，下入小白菜(挤净水分)、盐、胡椒面、味精烧入味，捞出放在盘的周围，倒去汤(不用)。同时将茶水滗去，另冲入开水。锅内再注入清汤，加入盐、味精、胡椒面，把留下的二十朵茉莉花下入汤内烫一下捞出(不要)，下入鸡片(原汤不用)，待开后加入少许茶水(汤三分之二，茶水三分之一)，浇在小白菜上(汤不要流入茉莉花内)，急速上席，掀去玻璃杯，把花分送给客人，再食用菜肴。

三、特　　点

色泽鲜艳，质地软嫩，香味浓郁。

注：

此菜为传统菜之一。

六七　锅贴鸡塔

一、原　　料

1.主料：母鸡脯肉4两。

2.配料：猪肥膘1斤5两(煮熟用)，猪肥膘2两(生用)，熟瘦火腿5钱，凉清汤，白茎韭菜3两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、白糖、醋、干淀粉、猪油、香油、葱、姜。

二、操作过程

1.选用七厘米厚的猪肥膘，连皮下入汤内煮熟，捞出晾凉，片去皮顺切成五厘米宽的条形，再修成五厘米直径的圆柱，横切成四毫米厚的片(厚薄一致，共二十四片)，并在每

片周围用刀尖扎上一些眼。鸡脯肉剔去筋，用刀背砸成极细的泥，再用刀刃在砧上拨成薄形，拣去细筋排剁一遍。猪肥膘二两也同鸡肉一样砸成泥。火腿切成碎末。韭菜头洗净切成二厘米长的节，用凉水泡上。葱剖开切成段，姜拍破，下入凉汤内泡上。鸡蛋三个去黄留青，用一个鸡蛋青兑干淀粉调成稀糊。

2.鸡泥用少许凉汤澥散成糊状，加入肥膘泥和匀，加料酒、盐、胡椒面、味精拌匀，用力向着一个方向搅拌，直到上劲发亮，加入蛋青再搅拌均匀。

3.烧开水将肥膘片下入汆一下，捞出散开平放在案子上，用净布搌去每片上的水分、油脂，抹上蛋糊。把鸡泥挤成圆球，放在肥膘上，用小刀或光滑的竹片蘸水抹成圆锥形，撒上火腿末即成鸡塔。

4.锅烧热，用肥膘在锅内擦拭，使锅更为光滑，将鸡塔(肥膘向下)逐个整齐地下入锅内，淋入少许猪油，在小火上来回晃动，待煎到底脆已熟时，另用锅烧热五、六成沸猪油，浇入鸡塔的锅内，等到鸡泥已熟时，滗出油，烹少许料酒、香油，起出盛入盘的一端。在煎的同时，捞出韭菜头控去水分，用盐、味精、糖、醋、香油拌成微甜、微酸的糖醋味，盛入盘的另一端即可。

三、特　点

脆。嫩、鲜、香，宜于宴会、便饭。

注：

如无特别厚的肥膘时，亦可用一般的肥膘，但在片时要把贴肉皮的一面向上，若向下则宜变形翘卷。

六八　叉烧仔鸡

一、原　　料

1.主料：仔公鸡1只（3斤）。

2.配料：四川芽菜2两，猪肉（肥3瘦7）3两，网油1张，泡辣椒（小而长的）3个，生菜叶数片，木炭。

3.调料：盐、料酒、酱油、味精、干淀粉、鸡蛋、花生油、白糖、香油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡档部开膛，剔去腿骨，由脖根处剁下头，割去翅的半段，剔去贴身半段的骨，在胸部凸骨两侧顺拉一刀（深度到骨），再用尖竹扦在全身扎一些小眼，以便进味和易熟。芽菜洗净切碎。猪肉切成丝。生菜叶洗净消好毒。网油洗净控去水分。泡辣椒去籽切成一厘米长的节。葱、姜切少量的细末，留一些整的。鸡蛋三个去黄留青兑干淀粉调成稀糊。

2.用葱、姜（整姜拍破）、盐、酱油、料酒、味精在鸡身上揉搓，洒一些在腹内，腌两小时。

3.锅烧热，注入一两花生油，下入肉丝、葱、姜末煸炒，肉丝断生时加料酒、酱油、味精炒几下，再加入芽菜炒匀倒出晾凉，拌入泡辣椒。

4.将炒好的肉丝和整的葱、姜从鸡的开膛处塞进腹内。网油平铺案上，把鸡包上一层网油（约用一半），在另一半网油上抹上蛋糊，再把鸡包上一层，用一双股铁叉，由一侧腋下肋骨处穿入，在另一侧穿出，横着叉在鸡身上。

5.包鸡的同时，在事先砌好的砖池内，点着木炭，拨在

四周，把叉子顺放在烤池上，翻动烤之，待烤到鸡熟皮黄脆时，擦净叉尖，刷上香油，取下鸡，用刀在表面顺拉一刀，剥下第一层油皮，改成长方块，盛入盘的一端，再剥下第二层(不用)，剔下肉撕成条盛入盘的中间，掏出馅，拣去葱、姜，盛入盘的另一端，围上生菜叶即可。

三、特　　点

皮脆、鸡嫩、馅香，宜于宴会。

注：

此菜四季均可制作。

六九　炸鸡糕

一、原　　料

1.主料：母鸡脯肉5两。

2.配料：猪肥膘3两，洋白菜5两。

3.调料：盐、料酒、味精、干淀粉、鸡蛋、瓶装蕃茄酱、椒盐、花生油、胡椒面、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡脯肉剔去筋，和肥膘分别用刀背砸成极细无粒的泥，再拣出细筋，用刀刃排剁一遍。洋白菜用消过毒的刀砧切成细丝。葱、姜拍破，用凉水泡上。三个鸡蛋去黄留青。

2.鸡泥用泡葱姜的水澥成糊，加入肥膘泥和匀，再加料酒、盐、味精、胡椒面，用力向一个方向搅拌上劲，再加入蛋青、湿淀粉和匀。

3.用一搪瓷盘抹上油，将鸡泥铺在盘内(约一厘米五厚)，上笼蒸熟，取出晾凉改成四厘米长、一厘米五宽的条。

4.烧沸花生油，把鸡糕滚上极细的干淀粉，投入油内炸到表面黄脆内部热透，捞出盛入盘的一端。将洋白菜丝放在另一端，浇上蕃茄酱，随两碟椒盐上席即可。

三、特　　点

脆嫩、鲜香，宜于宴会、便饭。

注：

在蒸好改刀后，亦可用于烩、烧。

七〇　香花鸡丝

一、原　　料

1.主料：鸡脯肉 8 两。

2.配料：晚香玉花 50 朵。

3.调料：盐、料酒、味精、猪油、白糖、鸡蛋、香油、汤、葱、姜、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡脯肉剔净筋，切成六厘米长，二毫米粗的丝，用凉水泡上。香花择去蒂洗净，用菜叶盖好。葱、姜切成细末。鸡蛋三个去黄留青，兑干淀粉调成稀糊。

2.鸡丝控尽水分，用盐、料酒、味精拌匀，加入蛋青糊浆好。用盐、葱、姜、料酒、味精、汤、水淀粉、糖（少许）、香油兑成汁。

3.锅烧热注入猪油，待油热后下入鸡丝，用筷子拨散滑透，倒入漏勺内。锅内再注入一两猪油，加入鸡丝、晚香玉花炒匀，将兑好的汁搅匀倾入，待汁开芡熟时，翻炒均匀即可。

三、特　　点

色泽雪白，质地鲜嫩，具花香味，为时令菜之一。

注：

1. 兰花亦可用于炒鸡丝。

2. 滑鸡丝的油温一定要掌握好，太热则成团不散，太凉则脱糊。

七一 软烘鸡

一、原　　料

1. 主料：仔母鸡1只(3斤)。

2. 配料：葱5两，干辣椒2两，冰糖1两。

3. 调料：盐、料酒、江米酒、味精、酱油、醋、香油、普通汤(或开水)、姜。

二、操作过程

1. 鸡裆部开膛，用开水烫一下，晾去水分。葱切成八厘米长的段。辣椒去籽切成六厘米长的节。姜切成大片。冰糖砸碎。

2. 锅烧热注入少许香油，下入五钱冰糖，用小火炒呈紫红色时注入汤。锅内垫上一个竹箅子，下入鸡、料酒、江米酒、姜、酱油(少许)、盐、冰糖、味精，烧开撇净泡沫。另用一锅注入香油，将辣椒煸呈紫黑色时，加入烧鸡的锅内，盖上盖，再用干净布封严盖缝，不使漏气，移小火㸆到烂为止。

3. 掀去盖加入葱、醋将鸡翻身，再将汁收到亮油，起出鸡盛入盘的当中，葱和辣椒理顺放在鸡的两边即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地酥烂，具葱辣香味。

注：

1. 此菜口味为咸中微带甜酸。

2. 如无仔母鸡，仔公鸡也可代替。

七二 南瓜蒸鸡

一、原　　料

1. 主料：仔公鸡肉1斤5两。

2. 配料：老南瓜1个（以能装下鸡肉为准），鲜嫩青黄豆粒5两。

3. 调料：盐、料酒、江米酒、味精、红酱油、红糖、籼米（无粘性的大米）、花椒、酱豆腐汁、熟菜子油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡肉剁成块。选用癞皮面并有蒂把的南瓜，刷洗干净，由蒂把周围开一个七厘米见方上大下小的口，取下蒂把留着做盖，用一长把小勺将瓜瓤和籽挖出。鲜黄豆轻轻搓去膜洗净。葱、姜切成细末。米和花椒用锅炒熟磨成粗粉。

2. 鸡肉用葱、姜、盐、酱油、糖、酱豆腐汁、料酒、江米酒、味精拌匀腌一会，再拌入米粉和菜子油。同时也把豆粒拌上与鸡肉相同的调料，由南瓜的开口处先装入一半的豆粒，再装入鸡，又装入余下的豆粒，盖上盖，用一个餐具盛上，上笼蒸烂，取出上席，揭去盖即可食用。

三、特　　点

此菜采用整个南瓜制作，具有乡村风味，为时令菜之一。

注：

此菜口味略甜。

七三　曹白鱼烧鸡翅

一、原　　料

1. 主料：大公鸡翅膀10个。

2. 配料：曹白鱼（瓶装带油汁）2块，豆腐2块，普通汤。

3. 调料：盐、料酒、味精、酱油、白糖、糖色、葱、姜、香油。

二、操作过程

1. 鸡翅用水煮一下，捞入凉水内挦净残毛，搓去残存的粗黄膜，剁去翅尖（不要），再剁成两节，剁去两头的关节骨，并使之长短一致。鱼上笼蒸熟，取出抽净刺骨。豆腐蒸成老豆腐（形同北方的冻豆腐），取出放在凉水内透凉，并轻轻地挤压几遍，将豆腐内的原水挤出，改成五厘米长、一厘米五宽的条。葱切成段。姜切成片。

2. 锅内注入汤，下入葱、姜、盐、料酒、白糖（少许）、酱油（少许）、糖色（把汤调呈浅红色）、鸡翅烧开，撇净泡沫，在旺火上将鸡翅烧上色，移小火盖上盖，㸆到七成烂时，滗出一些㸆翅的原汤，在小火上将豆腐㸆上。

3. 鸡翅近烂时，锅烧热，注入少许香油和鱼瓶内的原油，把鱼肉炒酥，这时将鸡翅、豆腐倒入炒鱼的锅内，加入味精，尝好味，将汁收到亮油，起出鸡翅和豆腐，分开盛在盘内，浇上汁即可。

三、特　　点

色泽红亮，具曹白鱼鲜香味。

注：

曹白鱼带有一种特殊的味道，有的人不喜欢食用。

七四　黄焖鸡块

一、原　　料

1.主料：公鸡肉2斤。

2.配料：鲜冬笋5两，普通汤2斤。

3.调料：花生油、猪油、盐、料酒、糖色、味精、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡肉剁成四厘米的方块，冬笋切成滚刀块，葱剖开切成段，姜切成片，鸡块用料酒拌匀腌半小时。

2.烧沸花生油，先把冬笋炸半熟捞出，下入鸡块炸呈浅黄色，倒在漏勺内。锅内注入二两猪油，下入葱、姜炒几下，加料酒、汤、盐、糖色(调成浅红色)，放入鸡块烧开，撇净泡沫，移小火，盖上盖煨到七成烂时，加入冬笋㸆到鸡烂时，挑出葱、姜，下入味精，用水淀粉勾芡即成。

三、特　　点

色泽红亮，鸡肉味浓，便饭、宴会均可。

注：

此菜亦有不勾芡收浓汁的。

鸭　　类

七五　酿豆渣鸭

一、原　　料

1.主料：脱骨填鸭1只(约4斤5两)。

2.配料：细豆腐渣2斤。

3. 调料：猪油、花生油、酱油、胡椒面、料酒、味精、泡辣椒、花椒、盐、白糖、鸡汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 将细豆腐渣用布包上，拧去水分。葱剖开切成段。泡辣椒剁碎。姜切成片。脱骨鸭子（肉向外）用盐、料酒、胡椒面、花椒、葱、姜抹匀腌上。

2. 将锅放在小火上，锅内不放油，下入豆渣，用铲子不停地铲动，直到炒散倒出。把锅洗净，上火烧热注入二两猪油，下入泡辣椒炒一会，即加入豆渣，用铲铲动，炒到不见油时，再加入二两猪油继续炒，直到把豆渣炒酥出油，倒出摊在大盘内晾凉。

3. 将鸭子取出抖下葱、姜、花椒，翻过来皮向外，把晾凉的豆渣（用三分之二，留三分之一）由鸭子的开口处填入腹内，再用一竹扦别上开口处，用净布搌去鸭皮上的水分，抹上一层酱油。

4. 烧沸花生油，把鸭子放入大漏勺内，下锅炸呈金黄色。

5. 将鸭架骨用开水汆一下，捞入凉水内洗净，垫在沙锅内，把鸭子放入（脯向下），注入鸡汤，加料酒、酱油、胡椒面、糖（少许）、盐、葱、姜烧开，撇去沫子，移小火盖上盖，㸆到鸭子酥烂。㸆的同时将留下的三分之一豆渣上笼蒸熟。这时将沙锅内的原汤滗入锅内，将鸭子翻扣在盘中，挑出骨架和葱、姜，取出蒸好的豆渣，镶在鸭子的两边。汁内加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，浇在鸭子上即可。

三、特　点

色泽红亮，酥烂鲜香，为宴会菜之一。

注：

此菜亦可用带骨的整鸭来制作，豆渣炒后用鸭汤煤好，围在边上。

七六　烧三丝鸭卷

一、原　　料

1. 主料：脊背开膛填鸭1只。

2. 配料：猪肥瘦肉5两，嫩鸡腿肉4两，冬笋2两，水发口蘑2两，瘦熟火腿2两，网油1斤，油菜心12棵。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、酱油、糖色、鸡蛋、干淀粉、花生油、猪油、鸡油、汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 填鸭由脊背下刀，剔去所有的骨头，成为整扇无骨的鸭肉，再连皮片成五厘米宽、九厘米长的薄片。猪肉切成稍厚的大片。鸡肉切成粗丝。冬笋、火腿均切成细丝。口蘑片成稍厚的片。网油洗净，改成十厘米见方的块。把油菜心的头部削成尖圆形，削去帮上的薄膜，抽去筋，用开水烫熟捞入凉水内冲凉。葱剖开切成长段。姜拍破。鸡蛋四个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 把鸭片和鸡丝分别用适量的盐、料酒、葱、姜、味精、胡椒面拌匀腌片刻。

3. 网油平铺案上，抹上蛋青糊。用一片鸭片，卷上鸡丝、笋丝、火腿丝成筒形，再把鸭卷放网油上，包成筒形。

4. 烧沸花生油，把鸭卷滚上干淀粉，炸呈浅黄色捞出。

5. 鸭架和猪肉片，用开水汆透，捞出洗净血沫。

6. 沙锅内垫上竹箅子，放入鸭卷、鸭架骨、肉片、葱、姜、口蘑片、汤、盐、料酒、胡椒面、糖色、酱油(少许)，调呈金黄色，烧开撇去沫，移到小火㸆到酥烂。

7. 锅烧热注入适量的猪油，下入油菜心稍煸，加入汤、盐、味精烧入味，捞出放在盘的周围，取出鸭卷(其余不要)码在盘中。将㸆鸭卷的原汤倒入锅内加入味精收浓，尝好味，用水淀粉勾适量的芡，淋少许鸡油浇在鸭卷上即可。

三、特　点

色泽红亮，酥烂鲜香，为宴会菜之一。

注：

1. 此菜亦有将鸭肉切成丝的，配料不用鸡和猪肉，均切成丝，包入网油内成形。

2. 亦有炸好后扣入碗内蒸烂挂汁的。

七七　姜爆鸭子

一、原　料

1. 主料：腌熏鸭子1只。
2. 配料：鲜嫩姜5两，青蒜1两，大红椒2两。
3. 调料：豆瓣酱、酱油、醋、白糖、料酒、味精、猪油、葱。

二、操作过程

1. 鸭子剔去骨头，切成四厘米长、筷子粗细的条。鲜姜刮洗干净，红椒去籽均切成四厘米长的条。青蒜切四厘米的节。葱剖开切成马耳形。

2. 锅烧热注入猪油二两，油沸时下入鸭肉、红椒、嫩姜，炒几下，加入豆瓣酱再炒均匀，随即下入青蒜、葱、酱油、白糖、料酒、味精，翻炒均匀，淋入少许醋即可。

三、特　　点

鲜嫩而具有烟熏的香味，为酒饭菜之一。

注：

1. 鸭肉和配料亦可改成片再炒。

2. 做此菜也有不去骨的。

七八　桃仁鸭方

一、原　　料

1. 主料：填鸭1只(约5斤)。

2. 配料：核桃仁3两，荸荠3两，熟瘦火腿5钱，鲜豌豆粒2两，圆叶生菜1棵。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、花椒、鸡蛋青、干淀粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 桃仁用开水稍泡，捞出撕去皮，切成片。荸荠削去皮切成片。火腿切成小片。豌豆用开水汆透，捞出冲凉剥去皮。生菜叶消毒洗净。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 鸭子用盐将全身揉搓，肉厚处可多搓一些，盛入容器内，撒上胡椒面，浇上料酒，放入葱、姜、花椒腌两小时。上笼蒸到能去骨时取出，挑去葱、姜、花椒晾凉，拆去鸭骨。用鸡蛋青兑干淀粉调成稀糊。

3. 将鸭肉平铺盘内(皮面向下)用刀修成正方形，把肉厚的地方片下，蘸点蛋糊，填在肉薄处，再在整个鸭肉上抹上蛋糊，摆上桃仁、火腿、荸荠、豌豆，再抹些蛋糊。

4. 锅烧热注入花生油烧沸，轻轻地将鸭子滑入浸炸，炸到表面酥脆色黄已熟时捞出，改成小方块，盛入盘中，围上

生菜叶即可。

三、特　点

酥、松、脆、鲜、香，为宴会大菜之一。

注：

1. 亦可把鸭头炸酥，劈成两半摆入盘中。

2. 此菜也可以把鸭肉、火腿、桃仁剁碎，加入豌豆和蛋糊拌成馅，酿于鸭皮上，抹平下入油内炸熟，改刀装盘。

七九　漳茶鸭子

一、原　料

1. 主料：尾部开膛填鸭 1 只。

2. 配料：荷叶夹 10 个，花茶 3 钱，松柏锯末（或松柏叶）约 1 斤，葱白 3 两，面酱 3 两。

3. 调料：盐、料酒、花椒、香油、白糖、胡椒面、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 用盐在鸭身上揉搓，肉厚处多搓一些，另用盐拌花椒撒入腹内，来回摇晃，使盐贴在腔壁上，再用料酒抹在皮上，腹内也洒一些，放入瓷容器内，腌约十二小时，取出用净布擦净皮面，挂于通风处晾干皮面水分。

2. 用一铁锅放入锯末、茶叶（放在上面），在茶叶上放一铁箅子（不要紧贴茶叶，留约十厘米的距离），将鸭子（腹上背下）放在箅子上，用盖盖上，在火上烧，锅底烧红即会冒烟，用烟把鸭子表面熏呈红色。

3. 把熏好的鸭子（腹上背下）放入容器内，加入葱、姜上笼蒸约两小时，取出拣去葱、姜，控去汁。

4.配料的葱白用切熟食的刀砧剖开，切成长约七厘米的段，整齐地摆入两个小碟内。面酱加入白糖(不能太多)，上笼蒸熟晾凉，加一点香油调匀，盛入两个小碟内。

5.同时烧热锅注入花生油，把油烧到近沸点时，下入鸭子，炸到皮脆内透时捞出，剁下颈头，剔下两腿和两翅，再把鸭身平分成两半，分别剁成条形块，摆入盘中成鸭形(脯在上，头劈成两半，尾部挖出鸭臊)。在炸鸭子的同时，将荷叶夹蒸热，围在盘的周围，葱、酱随同上席。

三、特　点

色泽红亮，皮脆肉酥，具有漳茶香味故名。

注：

1.此菜如每天都做时，亦可把初次腌鸭的汁留下，以后适量加盐，用盐水腌亦可。

2.炸时最好趁热下锅。

3.亦可腌后蒸熟再熏。

4.用此法亦可制作鸡和猪排骨。

八〇　鸭掌芙蓉饺

一、原　料

1.主料：去骨鸭掌40个。

2.配料：母鸡芽子2两，虾肉2两，熟火腿1两，水发口蘑1两，冬笋1两，豆苗尖1两，奶汤5两，鸡蛋4个。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、鸡油、水淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭掌用开水汆一遍，捞出用凉水透凉，仍用凉水泡上。

鸡芽子剔去筋，虾肉片去皮均剁成细末。火腿、冬笋、口蘑均切片成薄片。鸡蛋(配料的)去黄留青打散。葱切成段。姜切成片。

2.鸡泥和虾泥和匀，加入盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青一个、水淀粉(少许)，用力搅匀成馅。

3.烧热小手勺，净布用油浸湿拧干，在勺内擦一下，舀少量打散的蛋青倒入勺内，在火上摊成直径四厘米的圆片，在还未熟透时把鸡虾馅挑出少许放在圆片的一边成条形，两端留出空档，将没有馅的一边翻过去盖在馅上，用手轻轻地将边沿按一下，使边沿粘合在一起，即成为芙蓉饺，共做二十个，整齐地码在一个碗内，注入少许汤，沸水中等火力上笼蒸熟。

4.在蒸饺的同时，锅烧热注入一两猪油，下入葱、姜煸炒，待出香味后，注入奶汤烧开，捞出葱、姜，加入鸭掌、火腿、冬笋、口蘑、盐、料酒、胡椒面、味精，㸆入味时，用水淀粉勾芡，淋入少许鸡油。此时取出芙蓉饺翻扣在盘内，滗出汤，饺上浇一些汁，将鸭掌舀在周围即可。

三、特　　点

色泽美观，质地脆嫩，口味鲜香，便饭、宴会无不适宜。

八一　锅贴鸭方

一、原　　料

1.主料：开膛二级填鸭1只，肥膘1斤。

2.配料：荸荠5个，水发口蘑1两(约5个)，莴笋5两，熟瘦火腿1两。

3.调料：盐、料酒、味精、白糖、醋精、干淀粉、鸡

蛋、花生油、香油、葱、姜、发好芥茉。

二、操作过程

1.鸭子用开水稍煮，捞入凉水内洗净血渣。锅内的水倒掉，再注入清水加葱、姜(拍破)、料酒、盐、味精、鸭子，烧开后用小火煮到六成烂捞出晾凉，由脊背顺拉一刀，将肉剔下(要保持肉不碎，皮不破，肉内无碎骨)，把肉厚处片下一些，使其厚薄一致，翻身皮向上，改成四厘米宽、五厘米长的块(共二十四块)。同时选择七厘米厚连皮的猪肥膘，在汤内煮熟(不要煮烂)，捞出晾凉，片下皮顺切成五厘米宽、四厘米厚的条，再横切成四厘米宽、五厘米长、四毫米厚的片(二十四片)，在每片四角扎上一些小眼。荸荠削去皮，平着片成二十四片。口蘑片成和荸荠一样的片。火腿切成二十四片，大小以在肥膘上能平放三种片(火腿、口蘑、荸荠)为准。莴笋削去皮，用切熟料的刀砧，在两面斜剞交叉花刀，深度均为五分之三，用糖、醋精、芥茉腌上。三个鸡蛋去黄用青，兑干淀粉调成稀糊。

2.将肥膘用开水烫一下，捞在案上散开平放，用净布浸沸水拧干，搌去肥膘上的油汁，逐片抹上蛋糊，贴上火腿片(中间)、口蘑片、荸荠片(在两头)，再抹上蛋青糊，把鸭肉(皮向上)贴在上面。

3.锅烧热另外取肥膘在锅内擦试，使锅光滑，把贴好的鸭肉(肥膘向下)贴在锅内，淋入少许油(花生油)，在火上来回晃动，待肥膘近黄脆时，另外用锅烧八成沸的花生油，浇在鸭皮上，鸭皮即酥脆，滗去油，用料酒、糖(少许)、香油烹锅，起出盛在盘的一端。同时把莴笋改成节，拼在另一端即可。

三、特　　点

酥嫩烂香，为宴会大菜之一。

注：

1.此菜的鸭子不能用太肥的。

2.配料中的莴笋亦可改用其他菜。

3.在煮鸭子时，要下够咸味。

八二　糟蛋鸭子

一、原　　料

1.主料：尾部开膛二级填鸭1只。

2.配料：糟蛋2个。

3.调料：盐、味精、料酒、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭子用水煮透，捞入凉水内冲洗干净，挖去鸭臊，用钩钩住头部，挂于高处晾去水分。糟蛋洗净剥去皮，用箩过成细泥，加入料酒、盐、糖、味精和成稀汁。葱切成段。姜拍破。

2.取下鸭子，将葱、姜塞进腹内，用兑好的汁抹在鸭身上，剩下的灌入腹内。把鸭子腹向上、头向下放入一盔子内，用一张大绵纸浸湿，将口封严，上笼蒸烂。

3.走菜时取出鸭子上席。

三、特　　点

浓烂鲜美，入口化渣，具糟蛋的酒香味，为宴会大菜之一。

注：

1.此菜的鸭子亦可在出水后改成块制作。

2.调料中的糖、料酒宜重一些。

八三　芽菜香酥鸭

一、原　　料

1. 主料：尾部开膛填鸭 1 只。

2. 配料：四川芽菜 3 两，生菜叶数片。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、花椒、丁香、八角、肉桂、肉蔻、椒盐、花生油。

二、操作过程

1. 鸭子用水煮透，捞入凉水内冲洗干净，挖去鸭臊，钩住头挂上，晾去水分。芽菜洗净泥沙和杂物。葱切成段。姜拍破。生菜叶洗净消毒。

2. 用盐兑料酒抹在鸭身上，并灌一些在腹内，盛入盆中腌两个小时，再将芽菜、葱、姜、花椒、丁香、八角、肉蔻、肉桂塞入鸭腹内，用盆装上，用绵纸浸湿封严，上笼蒸烂。

3. 取出鸭子控去汁。烧八成沸花生油，将鸭子(腹向下)轻轻地下入油内(腹下用铲垫上，以免粘锅)，炸到腹皮已酥时，再翻身炸背部，两面炸好后，捞入盘内，围上生菜叶，随两碟椒盐上席。

三、特　　点

酥、松、鲜、香，为宴会大菜之一。

注：

1. 此菜不改刀整个上席，食时用筷子剥下肉来吃。腹内的东西只用来取味，不食用。

2. 此菜蒸好后，要注意轻拿轻放，以免碎烂。

八四　炒鸭脯

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛填鸭1只。

2. 配料：荸荠10个，熟瘦火腿5钱，鸡蛋5个。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子用水煮透，捞入凉水内冲洗干净，放入容器内，加葱、姜、盐、料酒上笼蒸烂。取出鸭子(汤汁撇净油留下)晾凉，剥下鸭皮，改成四厘米宽、五厘米长的块，皮面朝下码入碗内，剔下肉剁细。荸荠削去皮，拍破剁细。火腿切成细末。鸡蛋去黄留青。

2. 将蛋青打散，加入蒸鸭的汤汁、鸭肉、荸荠、火腿、盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉兑好调匀。

3. 锅烧热注入油，待油沸时，注入兑好的蛋青汁，用手勺推动以免粘锅，待蛋青熟时舀在鸭皮碗内，上笼蒸几分钟，走菜时取出，翻扣盘中即可。

三、特　　点

软、嫩、柔、鲜，老年人食用最好。

注：

此菜用的汤汁，一般情况为五两左右，若原蒸鸭子的汤太多则少用一点，若汤太少则鸭子不嫩。

八五　软烧鸭子

一、原　　料

1. 主料：腋下开膛二级填鸭1只。

2. 配料：猪肉(肥三瘦七)3两。

3. 调料：盐、料酒、酱油、白糖、糖稀、味精、花椒、

桂皮、八角、山萘(沙姜)、汤、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1.用铁钩钩住鸭脖，在鸭身上浇几下开水。用净布擦干鸭身上的水，将料酒兑糖稀调匀抹遍鸭身，挂于通风处晾干鸭皮。猪肉切成丝。葱剖开切成段。姜切成片。

2.锅烧热注入油，下葱、姜、肉丝煸炒，待肉断生时，加料酒、酱油、盐、糖、味精、花椒、八角、桂皮、山萘、汤炒匀倒出晾凉。

3.用一节高粱秆，堵住鸭的肛门，将肉丝和汤汁由腋下的开口处灌入腹内。

4.把烤炉烧热，将火拨在两侧，稍候片刻，将鸭子挂入，下面放一容器接油，并及时转动鸭身，把鸭烤到皮呈枣红色，肉已熟透时，取出鸭子由裆部顺拉一口，下面用容器接住汁。把鸭子肢解开，剁成条形块，摆入盘内，头脖垫底，脯放上面。用小眼漏勺滤去汤中肉丝(另作他用)浇在鸭子上面即可。

三、特　点

色泽红亮，肉质嫩鲜。

注：

1.亦可围一些生菜叶。

2.炒肉丝的汤汁，以能灌鸭腹多半为准。

八六　两吃烫片鸭

一、原　料

1.主料：腋下开膛填鸭1只。

2.配料：干大头菜叶1斤，葱白4两，荷叶饼20个，红柿子椒4两，青蒜2两，面酱4两，蒜2两。

3.调料：盐、料酒、味精、糖稀、白糖、香油、花生油、猪油。

二、操作过程

1.用铁钩钩住鸭脖根以上七厘米处，在鸭身上浇三次开水，用料酒兑糖稀调匀抹遍鸭身，挂于通风之高处晾干鸭皮（一般情况约半天），由开膛口塞入大头菜叶。葱白用切熟料的砧子切成六厘米长的节。蒜切成片。面酱兑白糖蒸熟，拌入香油。柿子椒切成丝。青蒜切成四厘米长的节。

2.走菜时提前把面酱、葱白和蒜片各放于两小碟上。荷叶饼蒸热装入两盘。烧四成沸的花生油，在鸭的周身淋浇，淋时务使颜色一致，待走菜时加高油温，再淋浇呈枣红色。由脖根胸骨处将鸭皮片成大片，胸部的片码在盘中，其他部位码在两边，随同葱、酱、蒜、饼上席。

3.鸭子片尽皮后，把肉剔下切成粗丝。锅烧热注入猪油，油沸时下入鸭丝、柿椒丝煸炒几下，加入料酒、盐、面酱、糖、味精炒匀，再加入青蒜翻匀，盛入盘中即可。

三、特　点

香脆化渣，为宴会大菜之一。

注：

1.如无大头菜叶，可用干荷叶或芽菜洗净晒干代替。

2.炒鸭丝的配料亦可用绿豆芽。

八七　八宝鸭子

一、原　　料

1.主料：脱骨填鸭1只。

2.配料：百合1两，薏仁1两，芡实(鸡头米)1两，去皮莲子1两，糯米4两，海米5钱，猪肉3两，熟瘦火腿1两，冬笋1两，水冬菇1两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、普通汤、葱、姜。

二、操作过程

1.将鸭子(肉向外)用盐、葱、姜、料酒抹匀腌上。百合、薏仁、芡实、莲子分别洗净，用水泡透，上笼蒸熟（百合熟的快)。火腿、海米(洗净泥沙，用料酒泡透)、冬菇、冬笋均切成绿豆大的丁。猪肉切成黄豆大小的丁，用开水氽透。糯米洗净，用凉水泡透，在开水内稍煮，视其透心发亮，捞出晾凉。葱切成段。姜拍破。

2.将所有的配料（有汤的滗去汤，海米的料酒除外）用盐、味精、胡椒面、猪油拌成咸淡合适的馅。

3.将鸭子拣出葱、姜，翻过来皮向外，把馅填入腹内(不要填的过满)，把脖皮打个结，用竹扦别严开口处，放在漏勺内用开水洗烫一下(水勿进入腹内)，盛入容器内(腹朝下)，放上葱、姜和少量的汤上笼蒸烂。

4.走菜时，取出鸭子翻扣盘中。汤滗入锅内，加盐、味精尝好味，用水淀粉勾成二流芡，拣出葱、姜，浇上汁即可。

三、特　　点

烂、软、糯、香、鲜，为宴会大菜之一。

注：

1.此菜亦可用油炸后食用，其法是在蒸好后，控去汁，滚上干淀粉，用油炸脆皮，用刀将皮�成方块。

2.配料的用量可根据鸭的大小而增减，填装得过满则容易破裂。

八八 叉烧鸭子

一、原　料

1.主料：腋下开膛填鸭1只。

2.配料：四川芽菜2两，猪肥瘦肉2两，泡辣椒2个，大白菜心5两，两样点心（咸、甜各一样），木炭。

3.调料：料酒、糖稀、猪油、酱油、味精、白糖、盐、醋、香油、辣椒油、葱、姜。

二、操作过程

1.芽菜洗净切碎。猪肉切成丝。泡辣椒去籽，切成短节。大白菜心洗净，用手撕成块。把料酒、糖稀、盐兑在一块。葱切成段。姜切成片。

2.用铁钩钩住鸭头，在鸭身上浇三、四次开水，擦去水分，抹上用料酒兑好的汁，挂于通风处晾干鸭皮（晾的时间最少半天）。

3.锅烧热注入猪油，油热时下入葱、姜、肉丝炒散，加料酒、盐、酱油炒匀，再加芽菜炒匀，倒出晾凉。用高粱秆塞住鸭子肛门，将炒好的料塞入鸭腹内，用菜叶堵住开口处。用一双股铁叉，由鸭子的后腿上部刺入，通过两肋上部和脖子，把头偏过来叉由眼部穿出。

4.此时在砖池内垫上炉灰点燃木炭，完全着红时将木炭

拨在四周，前头少一些，把叉好的鸭子放在池上烘烤，烤时要反复翻转，烤到肉熟皮呈枣红色时，刷上香油。

5.走菜时，擦净叉尖，取下鸭子片下皮肉，盛入一个大长形盘的中间。片时先片背和腿部，后片胸部，胸部的摆在上面，掏出腹内的馅(拣出葱、姜)，放在盘的一端。片的同时用糖、酱油、醋、味精、香油、辣椒油兑成汁。将大白菜放在另一端，浇上兑好的汁，随同两样点心上席。

三、特　　点

皮脆、肉嫩、馅鲜、为宴会大菜之一。

注：

此菜有用葱、酱同上的。

八九　溜鸭肝

一、原　　料

1.主料：鸭肝8两。

2.配料：豆苗4两。

3.调料：葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、酱油、醋、白糖、料酒、胡椒面、水淀粉、鸡蛋、猪油、味精、普通汤、干淀粉。

二、操作过程

1.鸭肝片去两叶相连的血筋和尖，小叶的平片成两片，大叶的片成三片。豆苗择用尖洗净，控去水分。葱切成马耳形。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒去籽，切成斜块（大的切成象眼块)。鸡蛋两个去黄留青，兑干淀粉调成稀糊。

2.用酱油、醋(少许)、糖(少许)、料酒、胡椒面、水淀粉、味精、汤兑成汁。鸭肝用盐、料酒、胡椒面拌匀，加入

蛋糊浆好。

3.锅烧热注入油，待油沸时下入鸭肝，用手勺轻轻地推动翻炒，断生时加入泡辣椒、葱、姜、蒜、豆苗翻炒均匀，把兑好的汁搅匀，由锅的周围倒入，待汁开、芡熟时翻匀即可。

三、特　点

鲜嫩可口，便饭、宴会均可。

注：

1.此菜烹制时，油要沸，火要旺，动作要快，才能达到鲜嫩的特点。

2.配料亦可用小白菜心。

九〇　三鲜鸭掌

一、原　料

1.主料：脱骨鸭掌30只。

2.配料：熟火腿1两，水发口蘑1两，小白菜心5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、鸡汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.鸭掌修改整齐，用水氽一下捞出，用凉水冲凉泡上。火腿切成长形的片。口蘑片成片。小白菜抽去筋洗净，用开水烫熟，捞入凉水内冲凉，修改整齐。葱切成段。姜切成片。

2.锅烧热注入猪油，油热时下入葱、姜煸炒一下，随即下入汤、鸭掌、火腿、口蘑、小白菜（整齐地放在一侧）、盐、料酒、胡椒面、味精，烧入味后，拣出葱、姜不要，起出小白菜放入盘内，尝好味，用水淀粉勾二流芡，淋入鸡

油，盖在小白菜上即可。

三、特　　点

脆、嫩、鲜、美，便饭、宴会均可。

注：

配料中的小白菜，亦可用芥蓝菜、豆苗、葵菜等。

九一　魔芋鸭子

一、原　　料

1.主料：裆部开膛三级填鸭1只。

2.配料：魔芋1斤1两，泡豇豆1两，泡青菜2两，青蒜1两。

3.调料：泡辣椒、泡姜、豆瓣酱、酱油、料酒、盐、水淀粉、花生油、味精、花椒、葱、江米酒。

二、操作过程

1.鸭子去脊背骨剁成二十块(连脖颈)。魔芋切成四厘米长、一厘米宽、六毫米厚的片，用开水汆透，捞入凉水内泡上。泡豇豆切成碎粒。泡青菜去叶切成丝。葱切成长段。泡姜切成细丝。青蒜切成三厘米长的段。泡辣椒和豆瓣酱分别剁碎。

2.锅烧热，注入一两油，将花椒下锅炸糊捞出，下入鸭块和葱煸炒，待鸭子已收缩时，加料酒、水，烧开撇去泡沫，下入盐、酱油、江米酒，用中等火力㸆上。另用锅烧热注入一两油，把豆瓣酱下入炒酥，将㸆鸭的原汤滗入，煮一会捞去渣，将鸭块加入，用小火㸆到快烂时待用。

3.锅烧热注入一两油，油沸时下入泡豇豆、泡青菜、泡辣椒、泡姜丝煸炒几下，捞出魔芋加入炒匀，然后倒入鸭块

锅内稍㸆一会，加味精，调好味，用水淀粉勾芡，撒上青蒜翻匀即可。

三、特点

味浓红亮，富于家庭风味，为传统菜之一。

注：

(一)鲜魔芋的制法：

1. 鲜魔芋一斤，机米（无粘性）五两，鲜石灰。魔芋先洗净，削去皮，切成碎米。机米洗净用清水五斤泡透（用手指一捻能散为准）。石灰用清水泡上搅匀，使它澄清待用。

2. 魔芋和机米混合（包括泡米的水）磨成细浆。

3. 锅洗净，注入磨好的浆，用中等火力慢慢地烧开，随烧随用一个打蛋糕的抽子在锅内不停地搅动，以免糊锅和起疙瘩，待已熟翻大泡时，往锅内滴入澄清的石灰水(约五两)，并随搅动搅匀，起出盛入容器内凉透，用凉水泡上即成，食用时改刀。

(二)干魔芋的制法：

干魔芋三两，机米五两，食用碱五钱。魔芋砸成碎粒，和机米混合磨成细粉，用细箩筛成粉。碱用水化开。锅内烧开五斤水，将磨好的粉逐步撒入，随撒随用打蛋糕的抽子搅动，以免糊锅和起疙瘩，待到已撒完时滴入碱水搅匀，直至完全熟透，起出盛入容器内，凉透后用凉水泡上，食用时再改刀。

(三)魔芋为一种象土豆似的植物，产于四川西南部，制作出的成品为灰黑色，似豆腐但有韧性。

九二　粉蒸鸭子

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛填鸭 1 只。

2. 配料：黄豆芽 5 两，香菜 1 两。

3. 调料：花椒面、江米酒、红酱油、豆瓣酱、米粉、味精、盐、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子剔去背骨和胸脯骨，腿骨不剔，剁成二十四块。

葱、姜切成末。黄豆芽掐去根，用水泡上。香菜择洗干净消毒。

2.把鸭块放入花椒面、江米酒、红酱油、葱末、姜末、豆瓣酱(剁碎，用少许油炒透)、味精、盐拌匀腌约一个小时。

3.把拌好的鸭块加入米粉调拌均匀，码入扣碗内，用绵纸封严碗口，沸水上屉蒸到鸭块快要烂时，把黄豆芽控净水分，加入盐、味精和少许米粉拌匀，放在鸭块上再蒸片刻，把鸭肉蒸烂。

4.走菜时取出鸭块翻扣盘内，把香菜放在两边，备好两小碟辣椒面，跟鸭子同时上桌即可。

三、特　　点

此菜咸中带甜，适宜老年人食用，为宴会菜之一。

注：

1.米粉是把大米洗净，加入桂皮、八角，上火同炒呈金黄色，凉后磨碎即成米粉。

2.黄豆芽不宜过早放入碗内同蒸，豆芽要保持脆嫩。

3.此菜制作不要用肥鸭子，否则蒸熟油太多。

4.米粉放的不宜太多或太少，放入后拌匀能把鸭块沾住沾匀即可。

九三　鱼香菜苔鸭子

一、原　　料

1.主料：尾部开膛三级填鸭1只。

2.配料：紫菜苔1斤。

3.调料：葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉、花生油、味精、干淀粉。

二、操作过程

1.鸭子剁去嘴壳，下入汤锅内煮透，捞入凉水内清洗干

净。紫菜苔叶揪成短节，茎撕去皮也揪成短节。葱切一些葱花，切少许葱段。姜切一些末和片。蒜切成末。泡辣椒去籽剁碎。

2.鸭子抹上少许盐（腹向下）盛入容器内，放入葱段、姜片、料酒上笼蒸烂，取出拣去葱、姜，翻扣在漏勺内（油汁滴在容器内撇去油留下汤汁），用净布轻轻地搌去鸭子上的油汁，抹上料酒，撒上少许细干淀粉。

3.用葱花、姜末、泡辣椒、蒜末、酱油、醋、糖、料酒、味精、蒸鸭的汤汁、水淀粉兑成汁。

4.烧沸花生油，把鸭子（脯向下）放入油锅内，炸到鸭皮和肉收缩抱紧时，翻身用手勺舀油浇脯，等到已黄酥时捞在盘内(脯向上)。

5.倒出炸鸭的油，再注入一两油，下入菜苔，加盐、料酒炒熟，盛在鸭子的两侧。擦净锅注入一两五油，油沸时，将兑好的汁搅匀倒入油内勾成芡，浇在鸭身上和菜苔上即可。

三、特　点

色泽红亮，质地酥脆，口味浓香，为宴会菜之一。

注：

1.此菜适于整个，不宜改刀。

2.紫菜苔产于冬季，其他季节可用芥蓝菜代替。

鱼　类

九四　豆瓣肥头鱼

一、原　料

1.主料：肥头鱼2斤5两。

2. 调料：花生油、猪油、葱、姜、蒜、料酒、盐、酱油、醋、白糖、豆瓣酱、味精、汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼剁成条或块。葱切成大葱花。姜、蒜切成末。鱼用盐、酱油、料酒腌一会。

2. 烧沸花生油，把鱼控去汁投入炸半熟，倒在漏勺内。锅内另注入二两猪油，油沸时，下入姜、蒜、葱（留下一些）、豆瓣酱煸炒，炒到豆瓣酱已酥油变红色时，加进汤、酱油、醋、糖、料酒、鱼，开后用小火㸆熟，加味精勾以水淀粉，滴几滴醋盛盘，撒上留下的葱花即可。

三、特　　点

肥头鱼产于长江，具有鲜嫩肉细特点，用此制法更显味浓鲜香，宴会、便饭无不适宜，口味为带甜微酸。

注：

1. 此鱼亦可用于红烧、清蒸。

2. 如把大蒜瓣作为配料，炸后同烧，葱切成节，姜切成片，其余调料相同，即叫"大蒜烧肥头"。

3. 此鱼一般都较大，最好是三斤以下的，用三斤以下的可不用改刀。

4. 其他鱼亦可按此法制作。

5. 肥头鱼亦名鮰鱼、鮠鱼。

九五　芹黄鱼丝

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤。

2. 配料：芹菜心5两。

3. 调料：葱、姜、青蒜、泡辣椒、盐、料酒、醋、白糖、味精、干淀粉、水淀粉、汤、鸡蛋、猪

油、香油。

二、操作过程

1. 鱼肉切成长六厘米、宽三毫米的丝。芹菜心抽去筋，剖开切成长四厘米的节。青蒜切成同芹菜一样长的节。葱、姜、泡辣椒切成细丝。鸡蛋三个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 鱼丝用盐、料酒、味精拌匀，浆上蛋青糊。用盐、糖、醋、味精、水淀粉、汤兑成汁。

3. 锅烧热，先用油淌一下倒去，再另注入猪油，油热时下入鱼丝，用筷子轻轻地拨散滑熟，倒入漏勺内。锅内再注入一两猪油，油沸时，下入芹菜、姜、葱、泡辣椒、青蒜，翻炒几下，加进鱼丝，翻炒均匀，倾入兑好的汁，淋几滴香油，再翻炒均匀即可。

三、特　　点

鲜、香、脆、嫩，酒饭均宜。

注：

1. 如无鳜鱼，鲤鱼亦可。

2. 此菜口味为咸中微甜略酸。

九六　大蒜烧鲇鱼

一、原　　料

1. 主料：活鲇鱼2斤5两。
2. 配料：蒜瓣（独头蒜最好）4两。
3. 调料：猪油、花生油、葱、姜、料酒、盐、酱油、醋、豆瓣酱、水淀粉、味精、白糖、汤。

二、操作过程

1. 鲇鱼先洗干净，挖去鳃，由腹部开膛取出五脏（不用

水洗），由脊背上横剁几刀（不要剁断，腹部连着）成连着的鱼段。蒜瓣切去底部。葱剖开切成二厘米长的节。姜切成方片。

2.锅烧热注入花生油，油沸时，先把蒜瓣炸半熟捞出，将油倒去。再注入三两混合油（猪油、花生油），油沸时，下入鱼半煎半炸；待一面的表面已变色时，翻身再煎另一面，两面都煎好后，拨在锅的一边，下入豆瓣酱煸炒出红色时，加进汤、酱油、醋、糖、蒜瓣、葱、姜、料酒，用小火烧熟，加味精，勾水淀粉即可。

三、特　点

鲇鱼是一种无鳞鱼，具有肉质细嫩、刺少味鲜的特点；大蒜则具解毒、提鲜作用，两者同烧更为鲜美，宜于下酒。

注：

1.此菜口味是咸辣微甜。

2.亦有不用豆瓣酱而用泡辣椒（剁碎）的。

3.在成都制作鲇鱼时，宰杀后不用水洗。

九七　网油包烧鱼

一、原　料

1.主料：脊背开膛鳜鱼1尾（3斤左右）。

2.配料：猪后腿肉（肥3瘦7）3两，川冬菜2两，网油1斤，生菜叶数片。

3.调料：猪油、花生油、葱、姜、盐、酱油、料酒、鸡蛋、干淀粉、味精、椒盐、辣椒油。

二、操作过程

1.把鱼脊骨剔去，鱼身两侧剞一字花刀，在鱼身内外用盐、料酒、味精抹匀腌上。猪肉切成丝。冬菜洗净剁碎。网

油洗净控去水分。生菜叶用千分之三氯亚明水消毒洗净。葱、姜切成末。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.锅烧热注入一两猪油，下入肉丝炒散炒熟时，加葱、姜、料酒、酱油炒几下，把冬菜加入炒匀出锅晾凉。

3.网油平铺案上，用干布搌去水分。将肉丝装入鱼腹内，在鱼的开口处抹上蛋糊，封上口，把鱼用网油包起来，包完第一层时，在网油上抹上蛋糊，再包第二层，如此把鱼包好。

4.烧沸花生油，把鱼滚上一些干淀粉下入，用中等火力浸炸，直到皮(网油)脆、鱼熟时捞出，由脊上顺划一刀，剥下外面的网油层，并改成长方形(里面一层不要)，盛在盘的两边，鱼放当中，围以生菜叶。另外将椒盐和辣椒油分别盛入两个小碟随同上席。

三、特　　点

皮黄酥脆，鱼肉鲜嫩，肉丝香浓，为宴会菜之一。

注：

1.网油亦有只用刀划成方格而不剥下的。

2.按此法亦可制作叉烧鱼，但须由腹部开膛，并在包裹前用一竹筷由嘴插入直通到尾，以免烤时折断，用叉从腹部穿入，由脊背穿出，再用木炭火烤熟。

九八　糖醋鳜鱼卷

一、原　　料

1.主料：开膛鳜鱼1尾(3斤以上)。

2.配料：水发冬菇1两，冬笋2两，荸荠2两。

3.调料：花生油、葱、姜、蒜、盐、料酒、酱油、醋、白糖、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤。

二、操作过程

1. 鳜鱼由鳃后紧贴肉处剁下鱼头，把下唇劈开成扇形，从尾鳍上三厘米处斩下鱼尾（头尾均留下），将骨、刺剔净成为两片净肉，再片成长约九厘米、宽约六厘米、厚约2毫米的片（十二至十四片）。剩下的鱼肉和冬菇、冬笋、荸荠、葱、姜、蒜均切成细丝。把鱼片和配料分别用盐、料酒、味精拌匀腌上味。鸡蛋三个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 把鱼片平铺案上，用布搌去水分，抹上蛋糊，将配料分成份放在鱼片的一端，卷成直径二厘米五的圆卷。

3. 烧沸花生油，先把头尾滚上干淀粉炸熟，捞出摆在盘（长形）两端，再将鱼卷逐个滚满干淀粉，下入油内，炸到表面金黄色、里面已熟时，捞出整齐地摆在盘中呈一尾鱼形。锅内留下一两油，下入葱、姜、蒜稍煸，再加酱油、醋、糖、汤、料酒，开时勾水淀粉，注入一两沸油，待汁翻大泡时，浇在鱼卷上即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地脆嫩，口味甜酸，为宴会菜之一。

注：

1. 炸鱼和勾汁要紧凑，要求作到鱼好汁成及时浇上。

2. 如无鳜鱼，鲤鱼亦可制作。

九九　豆腐鲫鱼

一、原　　料

1. 主料：活鲫鱼2尾（1斤5两左右）。

2. 配料：南豆腐2块。

3. 调料：猪油、葱、姜、青蒜（蒜瓣亦可）、豆瓣酱、

酱油、料酒、味精、水淀粉、汤、盐。

二、操作过程

1.鲫鱼开膛后用盐、料酒抹匀腌上。豆腐一剖两半，再横切成五毫米厚的条片形。葱、青蒜剖开切成长一厘米五的节。姜切成长一厘米五的方片。

2.豆腐先用开水加盐汆一遍，再换汤加盐用小火㸆在一边(不使汤开)。

3.锅烧热注入三两猪油，油热时，将鱼下入两面煎呈浅黄色取出，加进豆瓣酱、姜、葱煸炒，待炒到油色变红，豆瓣已酥时，下入料酒、酱油、汤、鱼、豆腐(捞出不要汤)，在小火上㸆熟一面，将鱼翻身再㸆熟另一面时，用筷子将鱼取出盛入盘内，汁内加味精，勾水淀粉，放青蒜，浇盖在鱼上即可。

三、特　　点

色泽红亮，鱼肉鲜嫩，豆腐软绵而具鱼味，为酒饭菜之一。

注：

1.鲫鱼忌用油炸，若用油炸的太干，则肉不嫩。

2.其他鲜活鱼亦可按此法制作。

一〇〇　三丝鱼卷

一、原　　料

1.主料：鳜鱼肉8两。

2.配料：水发冬菇1两，熟冬笋2两，熟火腿1两，网油1斤，生菜叶数片。

3.调料：花生油、葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精、

干淀粉、鸡蛋、椒盐。

二、操作过程

1.鱼肉切成四厘米长、二毫米宽的丝。冬菇、冬笋、火腿均切成同鱼丝一样长的丝。冬菇、冬笋用开水汆一遍，捞出晾凉。网油洗净控去水分。生菜叶用千分之三的氯亚明水消毒后，再用清水冲洗干净。葱切成马耳形。姜切成片。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊状。

2.鱼丝、冬菇、冬笋用盐、胡椒面、味精、料酒、葱、姜拌匀。

3.网油片去厚的部分平铺案上，用净布搌去水分，将其一边用刀拉直，抹上蛋糊，把鱼丝和配料(拣去葱、姜)放在上面成一字形，卷成直径二厘米五的卷(一层)，用刀尖或扦子在卷上扎一些小眼(避免炸时鼓气)，再滚上干淀粉。

4.烧沸油，投入鱼卷，炸到表皮黄脆鱼熟时捞出，改成四厘米长的段，整齐地摆入盘中，围以生菜叶，盛两小碟椒盐同上。

三、特　　点

焦、脆、嫩、鲜、香，宴会、酒会均可用。

注：

1.如系清真客人可用油皮来包。

2.如把网油改成九厘米见方的块，把鱼丝包成方形的包，即叫"网油鱼包"。

一〇一　烩两色鱼糕

一、原　　料

1.主料：鳜鱼肉6两。

2.配料：肥膘4两，豆苗尖2两，凉清汤1斤。

3. 调料：猪油、鸡油、姜、葱、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、菠菜叶。

二、操作过程

1. 鱼肉和肥膘分别用刀背砸成极细无粒的泥，用刀刃在菜砧上刮薄拣去筋，再用刀刃剁一下。葱剖开切成节，姜切成片，用四两凉汤将葱、姜泡上。鸡蛋四个去黄留青。菠菜叶剁成碎末，用净布包上挤出汁（扔去渣）。

2. 鱼泥用泡葱、姜的凉汤澥散（先少下，以后随解随下）成稀浆状，加入肥膘和匀，再加盐、胡椒面、味精、料酒、鸡蛋青、水淀粉（二两）和匀，向着一个方向用力搅拌，直搅到上劲发亮、入水不沉为止，此时将它分为两份，取其一份加菠菜汁和匀成为绿色。

3. 用一平底瓷盘抹上猪油，将白色鱼泥铺上呈方形抹平，厚度为八毫米，沸水中等火力上笼蒸熟，取出用净布搌去表面水分，撒上干淀粉（要少要撒匀）。再将绿色的鱼泥铺上抹平，用同样的火力蒸熟，取出晾凉，切改成六厘米长、五毫米厚的片，整齐地码在碗内，上笼蒸热（不能烂）。

4. 锅内注入余下的清汤，加盐、料酒、胡椒面、豆苗、味精，勾水淀粉，淋五钱鸡油，取出鱼糕翻扣盘内，浇上汁即可。

三、特　点

色泽美观，质地鲜嫩，适合老年人食用。

注：

1. 亦可在鱼泥内加一些碎荸荠。
2. 亦可用口蘑、鲜蘑等作配料。
3. 亦可改刀后不码碗，直接下锅烩。
4. 亦可用一种色制作，改刀后裹上干淀粉炸食。

5. 如把鱼泥分为三份，一份加菠菜汁，一份加番茄酱（或蛋黄），一份本色，则为“三色鱼糕”。

6. 虾肉、鸡脯肉、猪里脊肉等亦可按此法制作。

一〇二　清蒸鳜鱼卷

一、原　料

1. 主料：鳜鱼1尾（3斤5两）。
2. 配料：熟瘦火腿1两，冬笋1两，发好冬菇1两，清汤1斤。
3. 调料：葱、姜、料酒、胡椒面、味精、盐、醋。

二、操作过程

1. 鳜鱼去鳞开膛，由鳃部切下头来，再由头部的下颚处劈开成一扇，由尾的上部四厘米处切下尾来，由鱼身脊背的一侧一端，紧贴脊骨下刀剔到腹部成两片；再在另一侧照样下刀剔下脊骨来；再剔下肋刺和皮，成为净肉，切成八厘米方形，再片成三毫米厚的片。火腿、冬菇、冬笋均切成粗丝。葱剖开切成段。姜切成大片，一半切成细末。

2. 用盐、料酒、胡椒面、味精将鱼片腌一会，每一片鱼片卷入三样丝成筒形，整齐地码在长形的鱼盘内，一端摆头，一端摆尾，放上葱段、姜片，沸水旺火上笼蒸十五分钟，取出滗去水分，拣出葱、姜。烧开清汤，加盐、胡椒面、味精，尝好味，注入鱼盘内。用姜末兑醋成汁盛入两小碗内，随鱼一同上席。

三、特　点

鳜鱼本身就已很鲜，卷入三种鲜香配料，益增其鲜美。

注：

1.其他无小刺的活鱼亦可制作。

2.亦可在鱼片上抹上蛋青糊然后再卷。

一〇三 干蒸活鱼

一、原　　料

1.主料：活草鱼1尾(2斤5两)。

2.配料：水冬菇1两，冬笋1两，猪肥瘦肉2两，泡辣椒5钱，榨菜5钱。

3.调料：猪油、香油、葱、姜、盐、酱油、料酒、胡椒面、味精。

二、操作过程

1.草鱼开膛在开水中烫一下，捞入凉水内，用刀刮去黑皮，抹上少量的盐、胡椒面、料酒腌上。冬菇、冬笋、猪肉、泡辣椒、葱、姜、榨菜均切成丝。

2.烧热锅注入一两猪油，油热时，下入肉丝炒散，下泡辣椒炒几下，再加入其余的丝和所有调料(猪油、香油除外)，翻炒均匀倒出。

3.将鱼盛入鱼盘内，把炒好的配料浇在鱼上，用纸封严，沸水旺火上笼蒸十五分钟取出，另用一锅烧沸一两香油浇在鱼上即可。

三、特　　点

活鱼采用此法制作，吃时更为鲜嫩。

注：

除草鱼外，其他的鱼也可按此法制作。

一〇四　包烧鳗鱼

一、原　　料

1.主料：河鳗2斤5两。

2.配料：网油6两，熟火腿2两。

3.调料：猪油、花生油、盐、味精、白糖、糖色、酱油、胡椒面、葱、姜、干淀粉、湿淀粉、鸡蛋、料酒、汤。

二、操作过程

1.鳗鱼由腹部开膛取出内脏，剁去头，在七成开的水内稍烫一下，捞在凉水内，刮去表面涎皮，冲洗干净，切成六厘米长的段，用少许盐、胡椒面、料酒腌上。网油洗净控去水分改成十厘米正方形。火腿切成5毫米厚、六厘米长的段。葱剖开切成长段。姜拍破。用两个鸡蛋青兑干淀粉调成稀糊。

2.把网油平铺案上，用净布逐个搌去水分，抹上蛋青糊，取一段鳗鱼和一段火腿（装入鱼腹），放在网油尖角处，向前卷去，卷到当中时，将两边的尖角包进来，再向前卷到头。

3.烧沸花生油，把卷好的鳗鱼滚满干淀粉，投入油内炸呈金黄色捞出。倒去油，另注入二两猪油，下入葱、姜煸锅，随下料酒、酱油、鸡汤、盐、糖色、胡椒面、糖，将汤调呈金黄色，下入鳗鱼烧开撇去沫子。用一个沙锅，垫上箅子，将鳗鱼倾入沙锅内，用小火㸆约三十分钟，取出鳗鱼摆入盘内，将汁加味精，尝好味，收浓浇在鳗鱼上即可。

三、特　　点

色泽红润，鳗鱼酥烂，口味鲜美，为宴会名菜之一。

注：
河鳗又名鳗鲡，有青、白两种，产于江河湖泊之中。

一〇五　干烧荷包鳜鱼

一、原　料

1. 主料：鲜鳜鱼1尾（2斤5两左右）。
2. 配料：猪肥瘦肉6两，去皮荸荠2两，鸡蛋3个，汤1斤。
3. 调料：猪油、豆瓣酱、酱油、醋、白糖、葱、姜、蒜、盐、辣椒油、料酒、味精、水淀粉、干淀粉。

二、操作过程

1. 先把鳜鱼脊、胸、腹的鳍剁下，刮去鳞片，挖去鳃，由脊背当中顺开一口（不要太长），取出内脏洗净，控去水分。猪肉四两剁成细馅，另外二两切成小丁。荸荠剁碎。用少许葱、姜切成细末，另一些葱切成大葱花，姜、蒜切成粒。鸡蛋去黄用青加干淀粉调成稀糊。

2. 肉馅加入适量的盐、料酒、味精、葱末、姜末、三分之一的蛋青糊，搅匀成馅。

3. 将鱼腹内抹上蛋青糊（留下一些），把馅由鱼的脊背开口处装入腹内，再用留下的蛋青糊抹在开口处。

4. 烧热锅注入四两猪油，油热后，把鱼煎呈两面黄色取出。下入肉丁煸炒，熟时加进豆瓣酱继续煸炒，待豆瓣酱已炒酥，油变红时，再加入大葱（留一些）、姜、蒜稍炒，再加入料酒、酱油、味精、糖、醋、汤、鱼，在火上（火力不宜大）㸆约十分钟时，翻身再㸆十分钟，视其熟透，取出鱼放

在盘内。将汁收到快尽时，勾上少量的水淀粉，滴几滴醋，再浇上一些辣椒油（若已亮油和已够红时，可不加），下入留下的大葱花，浇在鱼上即可。

三、特　　点

色泽红亮，肉鱼鲜嫩，宴会、便饭无不适宜。

注：

此菜口味要略带甜。

一〇六　醋烧活鱼块

一、原　　料

1.主料：活草鱼2斤5两。

2.配料：泡辣椒5钱。

3.调料：花生油、猪油、葱、姜、豆瓣酱、醋、白糖、料酒、水淀粉、盐、味精、酱油、汤。

二、操作过程

1.鱼去鳞开膛剁去头尾，改成长方形的条，把鱼拌上少许酱油、料酒腌一会。泡辣椒去籽切成长三厘米的段。葱剖开切成四厘米长的段。姜切成末。

2.烧沸花生油，把鱼和葱段都分别炸成半熟捞出。将油倒出，注入猪油，油沸后，下入豆瓣酱炒酥，注入汤稍煮一会，捞出渣不要。再加进鱼、葱、姜、泡辣椒、料酒、白糖、醋，烧开撇去沫子，移在小火上㸆到鱼熟时，下入味精，勾少量水淀粉即可。

三、特　　点

色泽红亮，鱼肉鲜嫩，酒饭均可。

注：

1. 此菜用醋、糖都很重，每份用糖一两，醋一两五钱。
2. 此菜口味是甜重于咸。

一〇七　茄皮烧鳝鱼

一、原　　料

1. 主料：鳝鱼肉1斤5两。
2. 配料：茄皮5两，汤1斤。
3. 调料：花生油、酱油、料酒、白糖、豆瓣酱、味精、葱、姜、蒜、花椒面、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1. 鳖条鳝鱼肉改成五厘米长的象眼块。长形茄子先改成棱形条，再片去心，留下四毫米厚茄即为皮，也改成象眼块。葱剖开切成马耳形。姜切成小方片。蒜切成片。

2. 锅烧热注入花生油，油沸时，先把茄皮炸到半熟捞出。倒去油（留下二两），下入鳝鱼煸炒，炒到水分已干时，加进豆瓣酱、葱、姜、蒜再炒，炒到豆瓣酱已酥油变红色时，加入料酒、酱油、白糖（少许）、胡椒面、汤、茄皮，尝好味，用小火㸆到鳝鱼已酥烂时，下入味精，勾一点水淀粉，起锅盛入盘中，撒上花椒面即可。

三、特　　点

酥、烂、麻、辣、香、鲜具备，为佐酒佳肴。

注：

配料亦可采用：（1）黄豆芽，先择去根须，用中等火力煸蔫（不用油）后加入同烧。（2）水芹菜（野生）抽去筋，择去叶，切成四厘米长的段，在鳝鱼已烂时加入稍㸆即出锅。（3）粉条（丝），先用水泡胀，在鳝鱼快要烂时加入，但不能加淀粉勾芡。（4）蒜苔（苗），择去尖和头部，切成四厘米长的

段，先用油稍煸，在鳝鱼半烂时加入。

一〇八　干煸鳝鱼

一、原　　料

1.主料：活鳝鱼肉1斤。

2.配料：芹菜心五两。

3.调料：花生油、姜、蒜、豆瓣酱、酱油、醋、料酒、味精、花椒面。

二、操作过程

1.鳝鱼肉斜切成一厘米五的条。芹菜抽去筋切成四厘米长的段。姜、蒜切成丝。

2.锅烧热注入约二两五钱花生油，油沸时，下入鳝鱼煸炒，不停地用手勺推动，使它受热均匀和避免沾锅，待水分干时，加料酒、蒜、姜再煸炒一下，下入豆瓣酱炒出味，油变红时，投入芹菜，即加进酱油、味精，再翻炒几下，滴入一些醋，翻炒均匀盛盘，撒上花椒面即可。

三、特　　点

麻、辣、香、鲜，为酒菜之一。

注：

1.亦可用蒜苔、黄豆芽作配料。

2.鳝鱼肉改成块，煸炒后加大蒜瓣同烧，即叫“大蒜烧鳝鱼”。

一〇九　糖醋脆皮鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鱼（无三叉刺者）1尾。

2.配料：泡辣椒2个。

3. 调料：葱、姜、蒜、盐、酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、花生油、汤、干淀粉。

二、操作过程

1. 鱼去鳞、鳍、鳃，开膛掏出五脏洗净，在鱼身两侧剞翻刀片花刀（由鳃后四厘米处直刀切到刺时，将刀放平向鳃部片去，如此片到尾部）。泡辣椒、葱、姜、蒜均切成丝。

2. 用少许盐、酱油、料酒抹满鱼身腌一会。

3. 烧热锅注入油，油沸时，手提鱼尾在两面挂上水淀粉（稀稠是以不往下流为准），再滚上干淀粉，先把头下入油内炸之，随即整个下入，炸到肉熟两面黄脆时捞出，把鱼（脊上腹下）用手按松，再平放盘中。

4. 将炸油倒出留下一两，下入葱、姜、蒜、泡辣椒丝稍炒，随即放进酱油、糖、醋、料酒、汤，开时勾入水淀粉成芡汁，待汁翻泡时，再加入一两沸油，浇在鱼上即可。

三、特　　点

色泽金黄，外脆内嫩，为宴会菜之一。

注：

1. 此菜配料、调料的泡辣椒、葱、蒜、姜亦可切成碎末。

2. 此菜亦可加玉兰片丝、香菇丝，而把葱一半切碎、一半切成末，姜、蒜切成末。姜丝和葱在浇好汁后再撒在鱼上。

3. 如把五种料（葱、姜、泡辣椒、冬笋、冬菇）切成丝来做，即叫“五绺脆皮鱼”。

4. 此菜口味为酸甜。

一一〇　干烧鲜鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鱼 1 尾（约 3 斤）。

2. 配料：猪肉2两（肥瘦各半）。

3. 调料：花生油、豆瓣酱、葱、姜、蒜、酱油、醋、糖、料酒、汤、味精、醪糟。

二、操作过程

1. 鱼去鳞、鳍、鳃，开膛去五脏洗净，在鱼身两侧剞一字刀（深到刺）。猪肉切成绿豆大小的丁。葱切成大葱花。姜切成粒。蒜剁碎。

2. 烧热锅注入油，油沸时，下入鱼，炸到七成熟时捞出。锅内留下一两油，放进肉丁炒熟，下豆瓣酱炒酥，再下入葱（留下一些）、蒜、姜炒几下，注入汤，加酱油、醋、料酒、糖、鱼，用小火㸆一会，翻身再㸆一会，已熟透时，取出盛盘。在汁内加入味精，收干汁浇在鱼上，撒上葱花即可。

三、特　点

色泽红亮，口味鲜香，宴会、便饭无不适宜。

注：

1. 此菜口味是咸辣中略甜。

2. 如无醪糟时，可只用料酒。

3. 也有不用豆瓣酱，用泡辣椒（切成节）、葱段、姜片、蒜片的。

4. 此菜各种鱼皆可制作，亦可剁成块。

一一一　红烧元鱼

一、原　料

1. 主料：活元鱼6斤。

2. 配料：油鸡翅10个，火腿5两，水发口蘑1两，鸡汤2斤。

3. 调料：葱、姜、蒜瓣、盐、料酒、白糖、味精、胡

椒面、猪油、糖色。

二、操作过程

1.元鱼宰杀后剁去爪尖，再剁成块。鸡翅剁去尖的一段，再剁成两段。火腿用热碱水刷净，片去哈喇部位，切改成大厚片。口蘑整个。葱剖开切成长段。姜拍破。蒜瓣切去根部。

2.鸡翅用水汆透，捞出洗净，并挦去残毛。元鱼用水加葱、姜、料酒汆一遍，捞出刮洗干净。蒜瓣用油炸半熟。

3.烧热锅注入猪油，油热时，下入葱、姜煸炒几下，即加入鸡汤、元鱼、鸡翅、火腿、口蘑(泡口蘑原水也用)、盐、料酒、糖色(汤调呈浅红色)、胡椒面、白糖（不能吃出甜味)，烧开撇去沫子。

4.沙锅内垫上箅子，将元鱼放入，盖上盖，用小火㸆到快烂时，下入蒜瓣，待已烂时，挑出火腿、口蘑、葱、姜、鸡翅均不要，捞出元鱼，拆去骨，先将软边码入碗内，再把肉放在上面，灌入原汁，上屉馏上。走菜时，将汁滗入锅内，元鱼翻扣盘中，收浓汁，加进味精，浇在元鱼上即可。

三、特　　点

色泽红亮，味浓肉烂，为滋补佳品，宴会、便饭均可。

注：

1.此菜亦可加冬菇、冬笋、火腿作配料。

2.苋菜不能和元鱼同时食用。

3.元鱼非活杀者不能食用。

一一二　豆豉鲫鱼

一、原　　料

1.主料：鲫鱼1尾(3斤5两)。

2. 配料：小青辣椒2两，四川豆豉1两。

3. 调料：猪油、葱、姜、料酒、盐、酱油、醋、味精、白糖、水淀粉、汤。

二、操作过程

1. 鲥鱼开膛斩下头、尾(不要)，用盐、酱油、料酒腌上。青椒择去把，切成斜角块，抖出籽。葱切成马耳形。姜切成方片。

2. 烧热锅注入油，油热时，下入鱼两面煎一下取出。锅内留下二两油，下入配料和豆豉、青椒、葱、姜煸炒几下，加料酒、酱油、盐、糖、汤、鱼，开后撇去泡沫，在小火上㸆十五分钟(其中翻一次身)，起出鱼装盘。将汁收浓，加味精，勾少量的水淀粉，淋几滴醋，浇在鱼上即可。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，微辣具豆豉味，便饭、宴会均可。

注：

其他鱼亦可按此法制作。

一一三　砂锅鱼头豆腐

一、原　　料

1. 主料：胖头鱼鱼头2斤5两。

2. 配料：南豆腐3块，水发海米5钱，熟冬笋1两，水发冬菇1两，奶汤3斤，青蒜2两。

3. 调料：花生油、猪油、葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精。

二、操作过程

1. 鱼头由下颚劈开(顶部连着)，用盐、料酒腌上。豆腐

一切两半，再横切成五毫米厚的块，用凉水泡上。冬笋剖成两半，顺切成二毫米厚的片。葱剖开切成段。姜拍破。青蒜切成三厘米长的节。

2.烧沸花生油，把鱼头稍炸捞出，摊开放入沙锅内（顶部向上）。倒去油，另注入一两猪油，下入葱、姜炒几下，注入汤，加进冬菇、冬笋、海米、盐、料酒、胡椒面，倒入沙锅内，烧开撇去泡沫，盖上盖，用中等火力㸆到鱼快熟时，拣去葱、姜。把豆腐用开水加盐氽一遍，捞在沙锅内，待豆腐煮透时加味精，撒上青蒜即可。

三、特　　点

汤浓色白如奶，鱼腐鲜嫩、滚烫。

注：

豆腐和鱼亦可单用。

一一四　锅烧鲜鱼

一、原　　料

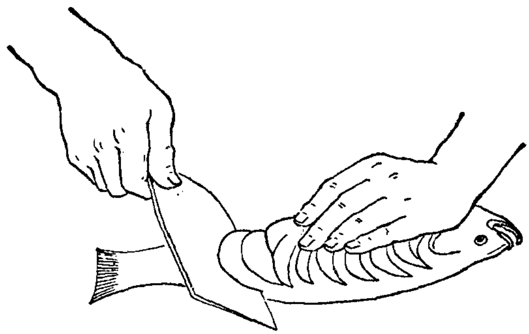
1.主料：腹部开膛活鲤鱼1尾（3斤以内）。

2.配料：川冬菜1两，猪肥瘦肉5两，小白菜五两，面粉3两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、椒盐、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、花生油、酱油、白糖、料酒。

二、操作过程

1.鱼剁去胸、腹、脊的鳍，在鱼身两侧横剞坡刀（见图），用葱（拍破）、姜（拍破）、盐、料酒、胡椒面抹匀腌上。冬菜洗净切碎。猪肉二两切成丝，三两切成绿豆大小的



剞鱼刀法示意图

丁。小白菜用开水烫熟，捞在凉水内透凉，挤去水分剁碎。面粉用开水和成面团。葱切少许葱花。姜切少许末。鸡蛋一个去黄用青，兑干淀粉调成稀糊。

2.烧热锅注入一两油，油沸时，下入肉丝、葱花、姜末炒熟，加料酒、酱油、糖炒匀，再加进冬菜炒匀，倒出晾凉。

3.锅烧热注入一两油，油沸时下入肉丁、葱、姜末炒熟，加料酒、酱油、白糖、味精炒匀，倒出晾凉，加小白菜拌匀成馅。将面团揪成十二个剂，擀成圆薄片，包成饺子，上笼蒸熟。

4.在蒸饺的同时，烧沸油，手提鱼尾，在鱼身上挂上水淀粉，再滚上干淀粉，把冬菜肉丝装入腹内，用蛋青糊把开口处粘上，将鱼下入油锅，下面用锅铲垫上（以免巴锅）待一面炸到收缩时，翻身再炸，等到两面都炸呈黄脆时，捞出盛在盘内。及时取出蒸饺镶在两侧，随两小碟椒盐上席。

三、特　　点

色泽深黄，质地脆嫩，具有冬菜香味，为宴会菜之一。

注：

其他鲩、鳙、鳜鱼均可制作。

一一五 泡菜烧鱼

一、原　　料

1. 主料：腹部开膛活鱼1尾。
2. 配料：泡豇豆1两，泡萝卜1两，泡辣椒1两，泡姜1两。
3. 调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、酱油、醋、白糖、醪糟、水淀粉、花生油、汤。

二、操作过程

1. 在鱼身两侧剞上瓦块花刀，每一面剞约十到十二刀。泡豇豆切成小丁。泡萝卜、泡姜切成丝。泡辣椒剁碎。葱一半切成葱花，一半切成段。姜切成片。蒜剁碎。

2. 鱼放入葱段、姜片、盐、料酒抹匀腌上。锅烧热注入二两油，油热时把鱼放入锅内两面煎黄，铲出放在漏勺内。锅内注入二两油，把泡辣椒放入略炒，出味后加豇豆、姜丝、蒜末、葱花（留下一半）、泡萝卜丝略炒，加入醪糟、酱油、少许糖、醋，把鱼平放锅内，再加适量汤（汤刚刚淹没鱼即可，不宜很多）用小火㸆之。在㸆的过程中，用铲子把泡菜等料拨在鱼的两边，鱼身上要放有泡菜，一边烧透后，把鱼翻过身再用同样的方法继续㸆另一面，一直把鱼㸆透。

3. 待鱼㸆透后，走菜时把鱼铲入鱼盘内，泡菜放在鱼的两边。锅内汁上火，用小火略收一下，撒入葱花，浇在鱼身上即可。

三、特　　点

富有泡菜香味，为地方家庭风味之一。

注：

1. 此菜在收汁时，如锅内汤多，可用少许水淀粉勾芡，如汤不多就不用勾芡。

2. 收好汁如锅内油不多，可适量淋入明油搅匀，如油够了，不淋明油也可。

一一六　凤尾鲫鱼

一、原　　料

1. 主料：开膛活鲫鱼3尾（1斤5两）。
2. 配料：青笋尖12根，水口蘑1两，奶汤1斤5两。
3. 调料：猪油、盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜、鸡油。

二、操作过程

1. 鲫鱼剁去鳍，用葱段、姜片、料酒、盐腌上。

2. 青笋尖择去黄叶削去皮，茎的一端切开，有叶的地方不用切开，用水洗净。口蘑片成片。

3. 青笋尖用开水烫到五成熟（要保持脆性），捞入凉水内过凉理齐，切去叶尖，放入盘内。

4. 锅烧热注入二两猪油，油热把鱼放入锅内，两面煎挺皮，取出放入漏勺内。锅内放入葱（段）、姜（片）略炒，注入奶汤，加料酒、盐、味精、胡椒面，汤开后把鱼下入煮之，略开片刻后，把青笋尖放在鱼的一边煮之，口蘑放在笋尖上。

5. 待鱼煮透入味，汤变浓，把鱼取出放在鱼盘的一端，把笋尖顺码在鱼的尾部。锅内汤汁在火上再略开，尝好味，

淋入鸡油，浇在鱼身和笋尖上即可。

三、特　　点

汤白稠如奶，鱼肉鲜嫩，青笋脆嫩清香，宴会、便饭无不适宜。

注：

此菜为半汤菜，非活鱼不宜制作。

一一七　五柳活鱼

一、原　　料

1.主料：腹部开膛活鱼1尾（3斤以内）。

2.配料：葱、姜、泡辣椒、冬笋、水冬菇、香菜各3钱。

3.调料：酱油、醋、白糖、面酱、味精、胡椒面、盐、料酒、葱、姜、水淀粉、花生油、普通汤。

二、操作过程

1.鱼剁去脊、胸、腹的鳍，在鱼身两侧各横剞数刀。配料（香菜除外）均切成细丝。笋、菇用开水汆透，捞在凉水内凉透。调料内的葱、姜切成片。香菜择用嫩叶洗净。

2.鱼用葱、姜片、盐、料酒、胡椒面抹匀腌约一小时，沸水旺火上笼蒸约十五分钟。

3.鱼熟时，烧热锅注入二两油，油热时，下入六钱面酱炒熟，注入汤，加酱油、糖、味精、料酒、配料的丝（香菜除外）、醋，待烧开，尝好味（以微甜微酸为准），勾水淀粉成芡汁（比二流汁稍稠）。在勾汁的同时，取下鱼，拣去葱、姜，滗去汁，浇上勾好的汁，香菜放在鱼头上即可。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，口味咸、甜、酸、辣、香具备，便饭、宴会均可。

注：

此菜为传统菜之一。

一一八　溜黑鱼片

一、原　　料

1. 主料：黑鱼肉8两。
2. 配料：豆苗尖2两，生荸荠10个。
3. 调料：葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、白糖、猪油汤、香油。

二、操作过程

1. 鱼肉片成五厘米长、三厘米宽、二毫米厚的片。荸荠削去皮片成圆形片。葱切成马耳形片。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒切成马耳形（或象眼片）。鸡蛋两个去黄用青，兑干淀粉调成稀糊。

2. 鱼片用盐、料酒、味精拌匀，浆上蛋青糊。用葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、料酒、味精、胡椒面、糖（少许）、水淀粉、汤（适量）、豆苗、香油（少许）兑成汁。

3. 锅烧热注入约二斤猪油，待油热时，下入鱼片，用筷子轻轻拨散滑熟，倒入漏勺内。锅内留下一两油，下荸荠稍炒，随即加入鱼片和汁内的料，翻炒均匀，再将汁搅匀倾入，待翻泡即出锅。

三、特　　点

色泽美观，质地鲜嫩，便饭、宴会均可。

注：

1.如用草鱼，则要横切成片，不能顺片，否则有小刺。

2.鳜鱼亦可制作。

一一九　烟熏鱼

一、原　料

1.主料：鲜鱼1尾（2斤5两左右）。

2.调料：酱油、白糖、醋、味精、料酒、葱、姜、香油、熟芝麻、干辣椒、花生油汤。

3.熏料：柏树枝，干稻草。

二、操作过程

1.鲜鱼开膛剁去胸、背、腹的鳍，在鱼身两侧横剞瓦块形花刀。葱切成段。姜拍破。

2.鱼用葱段、姜、料酒、盐抹匀腌约一小时。烧沸花生油，手提鱼尾在油内炸之，待剞刀定形后，下入油内炸呈金黄色挺皮捞出。另外取锅上火放入一两五钱花生油，放葱、姜略煸，下入干辣椒煸出香味，辣椒刚要变紫色时，下酱油、醋、料酒、白糖、味精、汤，把鱼放入用小火烧之，待鱼烧透入味后锅离火（锅内的汁不能收干）。

3.备好熏锅，将熏料放于锅内，再放上铁箅子，将烧好的鱼取出放在铁箅子上，盖好盖上火，先用大火把熏料烧燃，再用小火熏之，待把鱼熏透入味，将锅离火。

4.走菜时，打开熏锅取出鱼，再放入原来烧鱼的锅内（葱、姜、辣椒不要），加入适量香油，在火上略收片刻，把鱼热透盛入盘内，浇上原汁撒上少许芝麻上桌即可。

三、特　　点

此菜甜、酸、咸、辣，并有浓厚的熏香味，用于酒、饭无不适宜。

注：

一般鲜鲤鱼最好，草鱼、鳜鱼亦可。

一二〇　鱼豆腐

一、原　　料

1.主料：鲫鱼2斤（3尾）。

2.配料：南豆腐3块，鸡蛋2个，青蒜少许。

3.调料：酱油、料酒、盐、味精、豆瓣酱、葱、姜、汤、花椒、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1.鲫鱼开膛洗净，取其中两尾鱼，剔下鱼肉，片去皮，用刀背砸成细泥状。南豆腐用箩过成泥状。葱切少许葱花，切少许段。姜切点末，切点片。青蒜择洗干净切成末。

2.葱段、姜片放入碗内加入料酒、清水略泡片刻，把汁滗入鱼泥内，将鱼泥澥散成稀糊状，用箩过一遍。再把豆腐泥和鱼泥和在一起调匀，加入鸡蛋(用青)搅匀。然后取一长方盘，先抹上油，把搅好的豆腐鱼泥倒在盘内，约摊八毫米厚(如无盘可用屉布，四周用木条架起亦可)，上笼用中等火力蒸透，取出切成三厘米宽、四厘米长的条，放入盆内，用凉汤加入盐泡上。

3.锅烧热注入花生油，把剩下的鱼放入，两面略煎一下(用油略炸一下亦可）倒入漏勺。锅内注入二两油，下入花椒炸出香味，放入豆瓣酱（剁细）炒透，加汤、酱油、盐、

味精、料酒、葱花、姜末，放入鱼烧之。待鱼烧入味，用手勺在锅内把鱼搅烂，用小眼漏勺把鱼骨刺捞出，再用箩把汤过一遍。

4.把过好的鱼汤倒入锅内上火，把豆腐条滗掉汤轻轻推入锅内，慢慢用小火烧，待汤快要收干时，用少许水淀粉勾芡，撒上青蒜末，用手勺轻轻推匀，倒在盘内即成。

三、特　　点

豆腐鲜嫩，味浓厚，适宜老年人食用。

注：

此菜吃鱼不见鱼。用黄鳝、白鱼、鳜鱼均可制作。

一二一　粉蒸鲇鱼

一、原　　料

1.主料：活鲇鱼2斤。

2.配料：黄豆芽5两，米粉2两，网油5两。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、豆瓣酱、醪糟、花生油、料酒、香菜、花椒面。

二、操作过程

1.鱼开膛由脊背剁成段（腹部连着）。黄豆芽择去根。网油洗净。葱切成葱花。姜切成末。香菜择用叶洗净。

2.鱼用盐、酱油、料酒、葱、姜拌匀腌一会。豆瓣酱用二两油炒酥。

3.将腌过的鱼再拌入醪糟、豆瓣酱、米粉。把网油铺在碗内，再把鱼整齐地码入碗内，豆芽用盐拌上味，放在鱼上，沸水旺火上笼蒸熟，取出翻扣在盘内，揭去网油，撒上花椒面，放上香菜即可。

三、特　　点

鲜嫩微辣，便饭、宴会均可。

注：

1. 鲇鱼为一种无鳞鱼，具有肉嫩无刺的特点，采用此法制作，更为鲜美。

2. 此菜蒸的时间不宜过长，熟透即可。

一二二　犀埔鲜鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鱼1尾（2斤5两左右）。

2. 配料：泡辣椒1两。

3. 调料：葱、姜、蒜、盐、酱油、白糖、醋、豆瓣酱、料酒、花生油、味精、醪糟、普通汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼开膛剔去脊骨，剁去头、鳍，顺改成条形块。泡辣椒切成马耳形。葱切成短节。姜切成四方片。蒜切成片。

2. 鱼用盐、料酒腌一会。烧沸油，将鱼块下入炸上色。滗去油（留下二两），下豆瓣酱炒酥，随加进蒜、姜、泡辣椒、葱（留下一半），再翻炒几下，又下入汤（以能淹没鱼为准）、酱油、醋、糖、醪糟、料酒，用中等火力㸆熟（汁不宜太多），勾水淀粉，撒上留下的葱即可。

三、特　　点

色泽红亮，口味浓鲜，质地嫩，便饭、宴会均可。

注：

1. 此菜原出四川成都西郊犀埔镇，故名，在当地一般是用鲇鱼。

2. 此菜口味为微酸甜。

一二三　锅贴鱼片

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤。

2. 配料：猪肥膘1斤，生荸荠10个，瘦火腿1两，胡萝卜5两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、干淀粉、鸡蛋青、酱油、醋、白糖、辣椒油、花椒面、花生油、香油。

二、操作过程

1. 鱼肉片成三厘米宽、四厘米长、三毫米厚的片。选用七厘米厚的连皮肥膘，在汤内煮熟(不要煮烂)，捞出晾凉，修改成长四厘米、宽三厘米的条形，再横切成三毫米厚的片，在四周和中心用刀尖扎一些小眼。荸荠削去皮平片成片。火腿剁成细末。胡萝卜去皮切成细丝，用少许盐拌匀腌一会，用水洗一下挤去水分。葱、姜切成片。用两个鸡蛋的青兑干淀粉调成稀糊。

2. 鱼片用盐、料酒、味精、姜、葱拌匀腌一会。

3. 肥膘用开水烫一下，捞出散开逐片平放在一块干净的干布上，用净布浸沸水拧干，搌去肥膘上的油汁。挑出鱼片内的葱、姜，把鱼片浆上蛋青糊。

4. 肥膘上抹蛋青糊，放上荸荠片，撒上火腿末，再将鱼片盖在最上面。

5. 锅在火上转动烧热，用一块肥膘在锅内擦拭，使锅更为光滑，将锅离火，把贴好的鱼片（肥膘在下）整齐地放入锅内，淋入少许油，用中等火力来回晃动煎烙。另用一锅烧

七、八成沸花生油，待肥膘已变黄脆时，浇入花生油，鱼片熟透即滗去油，轻翻两下，烹入少许料酒和香油，铲出鱼片（肥膘向下）整齐地码入盘的一端。同时把萝卜丝用酱油、糖、醋、味精、花椒面、辣椒油拌匀镶在盘内另一端即可。

三、特　点

整齐美观，质地脆嫩，便饭、宴会无不适宜。

注：

1. 此菜为四川传统菜之一，其中火腿也有切成小片的。

2. 如不吃辣椒，可减去辣椒油和花椒面，把萝卜丝拌成糖醋味。

一二四　清蒸蟠龙鳗

一、原　料

1. 主料：活鳗鱼1条(3斤左右)。

2. 配料：水发口蘑1两，熟瘦火腿1两，网油5两，清汤2斤，母鸡脯肉3两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、醋、白糖。

二、操作过程

1. 手持干布捉住鳗鱼，用一小刀挑开腹部，挖出内脏（挖时注意，不要弄破苦胆），杀后放入容器内，用七成开的水注入烫一下，随即冲入凉水，用丝瓜瓤捋尽涎液（或用小刀刮）和抠去腔内血皮等，挖去鳃，剪去鳍（尾鳍留下），用水清洗一遍。口蘑片成片（原泡水留下），用开水汆一遍，再清洗一遍。火腿切成长方片。网油洗净控去水分。鸡脯肉砸成细泥。葱切成长段。姜切一些大片和末。

2. 鸡泥用二两凉水加葱段、姜片泡上，鳗鱼盘在一个盘子内成圆圈形，头在当中向上，撒上盐、胡椒面，浇上料

酒，摆上口蘑、火腿、葱、姜，盖上网油，再用一张绵纸浸湿封严蛊子口，沸水旺火上笼蒸熟。

3. 烧开清汤，取出鳗鱼，揭去绵纸和网油，拣掉葱、姜，把汁滗入汤内；再冲入一些汤涮一下，又滗入汤内，撇尽油，注入原泡口蘑的水，开时将鸡泥搅匀冲入，用手勺推起漩涡；待快开时，将锅移至小火，不要它大开，以免冲散汤发浑；待鸡泥已漂起凝固时，用小眼漏勺(或箩)捞出鸡泥渣，吃好味，用手勺翻扣在蛊子口，将汤由勺背注入，事先用醋、糖兑成酸中微带甜的汁。在走菜时糖已溶化，再加入姜末，随同鳗鱼上席。

三、特　　点

鳗鱼具有鲜、嫩、细、脂肪多的特点，用于清蒸鲜美异常。

注：

1. 鳗鱼亦可用来烧食。
2. 鳗指河鳗。

虾　　类

一二五　锅贴虾塔

一、原　　料

1. 主料：虾仁 6 两。
2. 配料：猪肥膘 1 斤，荸荠 2 两，生菜叶数片，熟瘦火腿 5 钱。
3. 调料：花生油、香油、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.虾仁和三两肥膘分别剁成泥。七两肥膘煮熟（不能煮烂）晾凉，修改成直径四厘米、厚二毫米的圆片（共二十四片），用刀尖在片上扎上一些小眼。荸荠拍破剁碎。火腿切成细末。生菜叶消毒洗净。葱、姜均切成细末。鸡蛋四个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.把虾泥、肥膘泥盛入容器内，加入盐、葱、姜、胡椒面、味精、料酒、一半蛋青糊，搅拌上劲。

3.肥膘片平铺案上，用一净布浸沸水拧干，搌去肥膘上的油脂，抹上蛋糊，将虾泥挤成二十四个丸子放在肥膘上，用小刀蘸水把虾泥抹成上小下大的馒头形，用火腿末在顶上摆成花形，即成虾塔。

4.锅烧热先用油淌一下，再注入猪油五两，油热时，把锅离火（如用煤气，就不必离火，只将火力关小即可），将虾塔（肥膘向下）逐个下入锅内，再上火把锅来回晃动，使原料在锅中转圈，受热均匀，并用铲往虾泥上撩油，待煎到膘黄脆、虾泥熟时，滗去油，淋入一些香油，摆入盘内，围以生菜叶，与两小碟椒盐同时上席。

三、特　点

形状美观，酥、脆、鲜、嫩，为宴会、酒会菜之一。

注：

1.如无虾仁，大虾肉亦可。

2.此菜原名"金钱虾塔"。

3.如把大虾肉剖为两半，用盐、料酒、胡椒面拌匀腌后，再浆上蛋青糊，贴在肥膘上即叫"锅贴大虾"。

4.此菜如清真客人食用时，可用面包作底。

5.按照此菜的比例用料，把虾泥摊成二厘米厚蒸熟，改成方条，滚上干淀粉，下入油锅内把表面炸脆即叫"炸虾糕"。

6.如将拌好的虾泥，挤成丸子下锅炸熟即叫"炸虾球"。

一二六　干烧大虾

一、原　　料

1. 主料：大虾 2 斤。

2. 配料：猪肥瘦肉 2 两。

3. 调料：花生油、豆瓣酱、盐、料酒、味精、白糖、醋、葱、姜、蒜、汤。

二、操作过程

1. 大虾剁成长短相等的两段。猪肉切成粒。葱切成大葱花。姜、蒜均切成末。

2. 锅烧热注入二两油，油热时下入大虾，煎成两面颜色变红时，取出大虾，下入肉粒炒散，加入豆瓣酱、姜、蒜、葱(留一些)，用手勺推动煸炒，待豆瓣酱已炒酥时，随即下入料酒、糖、盐、醋、大虾、汤、味精，用中等火力㸆熟(熟透即可，不宜过烂)，将汁收干，撒上留下的葱花即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地脆嫩，口味香鲜略甜。

注：

此菜是按四川的“干烧鱼”的做法制作的。

一二七　炸珍珠虾

一、原　　料

1. 主料：大虾 2 斤。

2. 配料：大长面包三分之一条，生菜叶数片。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、面粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 大虾去掉头，剥去壳，留下尾，由脊缝下刀片开（不要片断），成为一扇，取出黑砂线洗净，在片开面上浅剞十字花刀。葱切成马耳形。姜切成片。面包切成绿豆大小的丁。生菜叶消毒洗净。鸡蛋打入碗内搅散。

2. 用葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面把虾拌匀腌一会。

3. 将大虾逐个取出，两面沾上面粉，再沾上鸡蛋，放入面包丁里两面贴上面包丁，并用手按实。

4. 烧沸花生油，下入大虾炸呈金黄色，虾已熟时捞出，盛入盘中，围以生菜叶即可。

三、特　点

色泽金黄，质地脆嫩，口味鲜香，为宴会菜之一。

注：

1. 如用烤脆的面包渣贴上即叫"炸虾排"。

2. 如把一个大虾片成两半（去尾），用同样的方法腌后裹蛋糊炸即叫"软炸大虾"。

一二八　三味虾包

一、原　料

1. 主料：大虾肉 10 个，熟火腿 4 两，鸭肝 4 副。
2. 配料：油皮 20 张（每张长、宽均为 12 厘米），生菜叶数片。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、椒盐、鸡蛋、干淀粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 大虾肉片成两半洗净，再片去表面黄色部分。火腿切

成五厘米长、三厘米宽的片(二十片)。每副鸭肝片成五片。生菜叶消毒洗净。葱、姜切成片。鸡蛋三个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.用盐、料酒、葱、姜、味精、胡椒面将虾、鸭肝分别拌匀腌一会，取出用净布搌去水分，加入蛋青糊（少许）浆好。

3.把油皮平铺案上，抹上蛋糊，放一片火腿、一片肝、一片虾，包成长方形的包。

4.烧热花生油，把包投入炸到皮脆虾熟时捞出，整齐地摆入盘内，围以生菜叶，随两碟椒盐上席。

三、特　点

脆、嫩、鲜、香，酒会、宴会均可。

注：
亦可用网油作包皮。

一二九　网油虾塌

一、原　料

1.主料：大虾肉8两。

2.配料：网油8两，荸荠2两，核桃仁2两，生菜叶数片。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、椒盐、鸡蛋、花生油、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1.虾肉、荸荠均切成薄片。桃仁用开水稍泡，撕去皮也切成薄片。生菜叶消毒洗净。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。葱、姜切成片。网油洗净控去水分。

2. 用适量的盐、味精、胡椒面、料酒、葱、姜、虾片、桃仁、荸荠拌匀稍腌一会，挑去葱、姜，再拌入蛋青糊（不能太多）成馅。

3. 把网油平铺案上，用干布搌干水分，抹上蛋青糊，把馅放在网油的一边摆成条形，卷成三厘米五宽扁形的卷，如此卷完后，用刀尖在卷上扎上一些小眼（以免炸时鼓气）。

4. 锅烧热注入油，油热后，把卷滚上干淀粉，下入炸到里熟、外脆、色黄时捞出，剁成斜角块，整齐地码入盘中，围以生菜叶，另用两小碟椒盐随同上席。

三、特　点

酥、脆、鲜、嫩、香具备，为宴会菜之一。

注：

1. 如用油皮来包即叫"腐皮虾塌"。

2. 如包成信封式的小包即叫"网油虾包"。

3. 此菜亦可用虾仁来做，但配料的核桃仁、荸荠则切成碎粒。

一三〇　锅贴虾饼

一、原　料

1. 主料：虾仁 5 两。
2. 配料：肥膘 3 两，母鸡脯肉 3 两，荸荠 10 个，熟瘦火腿 3 钱，青笋 5 两，凉清汤 2 两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青、干淀粉、水淀粉、猪油、酱油、醋、白糖、香油、辣椒油、葱、姜。

二、操作过程

1. 猪肥膘、鸡脯肉分别砸成细泥，用刀刃在砧上拨开挑出筋，再剁一遍。火腿切成细末。荸荠拍碎再剁成末。青笋

片成十厘米长极薄的片，用盐水泡上。葱、姜拍破，用一半放入汤内泡上。用少许蛋青兑干淀粉调成稀糊。

2. 虾仁用葱、姜、盐(少许)、料酒、胡椒面拌匀腌上。将鸡泥盛入一个瓷盆内，用泡葱、姜的水澥散成浆状，加入盐、料酒、味精、胡椒面、少许淀粉和匀，再加入肥膘、蛋青(两个)和匀，用力向一个方向搅动，直搅到上劲发亮为止。这时把虾仁挑去葱、姜，和荸荠一块加入鸡泥内（留下二两虾仁加蛋青糊浆好）和匀。

3. 把锅在火上转动烧热，用一块肥膘在锅内擦拭，使锅更为光滑，将锅离火，把泥挤成二十四个球整齐地放入锅内，按成扁圆，再嵌上浆好的虾仁，撒上火腿末，将锅上火，左右晃动，待底部呈浅黄色时，浇入温油，再用铲往虾仁饼上撩油，待熟时，滗去油，淋入少许香油，轻轻地翻动几下，铲出虾饼整齐地码入盘的一端(虾仁向上)。同时将青笋片捞出挤净水分，用酱油、醋、糖、辣椒油、味精、香油拌匀，镶在另一端即可。

三、特　点

色彩雪白，质地鲜嫩。

一三一　面包虾仁

一、原　料

1. 主料：虾仁 8 两。
2. 配料：大长面包四分之一条，鲜豌豆粒（或鲜黄豆粒）2 两。
3. 调料：盐、料酒、味精、干淀粉、鸡蛋、猪油、花生油、汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 面包切成黄豆大小的丁。豌豆用开水汆一下（切忌煮烂），捞在凉水内，挤去皮。葱、姜切一些片和一些末。鸡蛋三个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。虾仁用葱片、姜片、盐、料酒、味精稍腌片刻。

2. 把虾仁内的葱、姜拣去，加入蛋青糊浆好。用盐、葱末、姜末、料酒、味精、汤（少许）兑成汁。

3. 烧六、七成沸花生油，将面包下入，炸到黄脆时捞入漏勺控油，盛入盘内。将锅内的油刮净，再注入一斤半猪油（油不宜太热），下入虾仁，用筷子轻轻地拨散滑透，倒入漏勺内控油。锅内留下一两油，下入豌豆、葱末姜末炒几下，倒入虾仁翻炒均匀，随即将兑好的汁搅匀倾入，翻炒均匀，出锅盖在面包上即可。

三、特　　点

色泽美观，脆、嫩、酥、香，便饭、宴会无不适宜。

注：

1. 此菜炒好后，盘内不能有汁。
2. 如没有鲜豌豆，可用鲜绿黄豆作配料。

一三二　腐皮虾卷

一、原　　料

1. 主料：虾仁6两。
2. 配料：肥膘3两，荸荠10个，油皮3张，胡萝卜5两。
3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、干淀粉、白糖、醋、椒盐、香油、鸡蛋、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1.肥膘砸成泥。荸荠削去皮拍破剁碎。胡萝卜切成细丝，用盐水泡上。葱、姜切成片。鸡蛋三个去黄留青，用一个蛋青兑干淀粉调成稀糊。

2.虾仁用葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面拌匀腌一会。肥膘泥盛入盆内加盐、味精搅和均匀，再将虾仁（拣去葱、姜）、荸荠、两个蛋青加入搅拌均匀。

3.油皮平铺案上，在直的一边抹上蛋糊，将和好的虾仁拨在油皮上成条形，向前卷成卷，滚上干淀粉，如此卷完为止。

4.烧六成沸油，下入虾卷，炸到馅熟、皮脆时捞出，切成节盛入盘的一端。同时将胡萝卜丝捞出，挤去水分，用白糖、醋、香油拌匀，放入盘的另一端，随两碟椒盐和两碟醋上席。

三、特　点

鲜、香、脆、嫩，便饭、宴会、酒会无不适宜。

注：

1.此菜的肥膘、虾仁，亦可用刀剁碎拌上味。

2.亦可把油皮改成方形，包成包来炸。

猪 肉 类

一三三　京酱肉丝

一、原　料

1.主料：猪肉1斤2两（肥3瘦7）。

2.配料：大葱白3两。

3.调料：猪油、面酱、盐、酱油、白糖、料酒、味精、水淀粉。

二、操作过程

1.将猪肉切成五厘米长的丝。大葱白用消过毒的砧子顺切成五厘米长的细丝，用凉开水再洗一下放在盘中。

2.用酱油、盐、料酒把肉丝拌匀，放入水淀粉浆好。

3.锅烧热，注入三两猪油，待油热后，下入肉丝，用手勺推动翻炒，待肉已熟时，加料酒、面酱、酱油、白糖炒出香味上色，加入味精翻炒均匀，盛入盘中（盖在葱丝上）食时拌匀。

三、特　　点

色泽红亮，细嫩鲜香，为饭菜之一。

注：

此菜口味咸鲜略甜。

一三四　锅巴肉片

一、原　　料

1.主料：猪里脊肉8两。

2.配料：大米饭锅巴4两，水发玉兰片2两，豆苗尖1两，水发口蘑1两。

3.调料：花生油、猪油、酱油、醋、白糖、盐、味精、水淀粉、干淀粉、鸡蛋、汤、葱、姜、蒜、泡辣椒、料酒。

二、操作过程

1.猪里脊去白筋，横着切成薄片。锅巴掰成块（不要太碎）。玉兰片切去老根，横片成坡刀片。口蘑片成片。然后用开水把口蘑、玉兰片汆一下用凉水过凉。葱剖开切成二厘米长的节。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒切成象眼片。鸡

蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.肉片用盐、料酒拌匀，浆上蛋青糊。

3.用酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、汤、味精兑成汁。

4.锅烧热注入猪油，待油温时下入肉片滑散、滑熟，倒入漏勺内。锅内再注入一两猪油下入玉兰片、口蘑、葱、泡辣椒、姜、蒜稍炒，加进肉片，即注入兑好的汁，并用手勺推动以免淀粉沉底，待汁开后加豆苗，盛入碗内。

5.在勾汁的同时，另用锅烧沸花生油，将锅巴投入炸酥(不要炸焦，炸时要油沸火旺，浮起即捞，过火则焦，欠火垫牙不酥)，捞在一个带沿的盘内，并浇上一些沸油(此时恰好肉片盛碗)，两样同时上席，将肉片倒在锅巴上，发出“吱吱”的响声即可。

三、特　点

肉片鲜嫩，锅巴酥脆，汁甜酸而香。

注：

1.锅巴为焖饭时贴锅底的一层。

2.按此法亦可制作海参、鱿鱼、鸡片、虾仁等。

3.此菜也可以不用糖醋只吃咸鲜味。

4.若把锅巴换成馄饨，即“馄饨肉片”。

一三五　两吃斑指

一、原　料

1.主料：猪大肠头2斤。

2.配料：洋白菜5两。

3.调料：花生油、酱油、盐、醋、料酒、白糖、花椒、桂皮、八角、味精、水淀粉、面酱、香油、

汤、番茄酱（瓶装）、葱、姜、蒜、干淀粉。

二、操作过程

1.把洗净的大肠盛入盆内，加盐，料酒、花椒、八角、桂皮、葱（段）、姜（片）拌匀，上笼蒸烂。洋白菜去梗用消毒砧子切成细丝，蒜切成片，葱白切成四厘米长的节，用消毒小刀将两头劈成刷子形，即翻成花状。面酱加糖蒸透晾凉，放入一点香油调匀。用少许葱切成葱花，蒜切成碎末。

2.葱节、蒜片、面酱各用小碟盛上。洋白菜丝用白糖、醋、香油、番茄酱拌匀。用葱花、蒜末、酱油、醋、味精、水淀粉、汤兑成咸酸汁。

3.锅内注入花生油烧热。取出肠头控去汁，挑去葱、姜和香料，滚上干淀粉下入油锅内，立即用手勺拨横（不使两头肠口对人，以免油溅出伤人），炸到大肠表面呈红色时，将油滗净，淋入一些香油，取出剁成二厘米长的段，盛入盘的一端，另一端放洋白菜丝。炸斑指的同时，锅内注入五钱香油，油热后倒入咸酸汁，汁开后盛入一个小碗内，葱节、蒜片、面酱、咸酸汁随同斑指上席，食时根据喜好用葱、蒜、面酱同食，或蘸汁食。

三、特　　点

色泽枣红，外酥里嫩，有不同的几种调料随同上桌，吃起来别有风味。

注：

1.大肠炸好后呈圆筒形，如同箭时手指带的斑指故名。

2.此菜加工时要紧凑，同时进行，才能保证质量，如洋白菜拌的过早，则会出汤。

3.此菜在蒸时亦有加水和酱油的，也有不用桂皮、八角的，还有勾汁用糖醋味的。

一三六　网油腰卷

一、原　　料

1. 主料：猪腰子4个(1斤)。

2. 配料：网油1斤，猪肥瘦肉3两，熟冬笋3两，洋白菜5两。

3. 调料：花生油、香油、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、糖、醋、椒盐、番茄酱(瓶装)。

二、操作过程

1. 猪腰撕去表面薄膜，片成两片，再片去腰臊，每半腰子再片成两片，横切成三毫米宽的丝，用开水烫一下，捞出沥去水分。网油洗净控去水分。猪肉切成丝。冬笋切成四厘米长、二毫米宽的丝。洋白菜用消过毒的刀和砧切成细丝。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 猪腰、肉、笋用盐、料酒、胡椒面、味精拌匀，浆上一层薄蛋糊。

3. 网油平铺在案子上，修改成方形，搌去水分，抹上一层蛋糊，取一部分拌好的料放在网油的一边成条形，向前卷成直径二厘米五的圆筒形(只卷一层网油)，用刀尖在卷上扎一些小眼(以免炸时鼓气)，滚上一层干淀粉，用此办法把料卷完为止。

4. 烧热花生油，下入腰卷炸至皮脆馅熟，捞出改成三厘米长的节，码入盘的一端。在炸卷的同时，洋白菜丝用白糖、醋、番茄酱、香油拌匀，放在盘的另一端，随两小碟椒盐上席即可。

三、特　　点

鲜、香、脆、嫩，酒会、宴会无不适宜。

注：

1.此菜在拌味、成卷、油炸三道工序时要紧凑进行，否则腰子出水不好炸。

2.用油皮卷，即叫"腐皮腰卷"。

3.亦可包成方形的小包炸。

一三七　清蒸云腿方

一、原　　料

1.主料：云南火腿的中腰1方（长16厘米、宽10厘米）。

2.配料：大白菜心2斤，清汤3斤。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.把火腿的皮在火上烧燎成糊焦状，放在热水内泡软，刮去焦面的一层，涮洗干净，用盤子装上。葱切成段，姜拍破，放在火腿上，注入开水（淹没火腿即可），加入料酒上笼蒸一个半小时，取出滗去水，挑去葱、姜，将火腿拆去骨，片去哈喇部位，在肉的一面剞成十二个方形块，深度为肉的一半，另注入清汤，加葱、姜、胡椒面上笼蒸烂。

2.白菜心的头部削成尖圆形，削去帮上薄膜，抽去筋，剖开成条形，用开水氽透，捞入凉水冲凉后理好，切去叶的尖部，使它长短一致。

3.锅内加入五两清汤，下入白菜心，加盐，烧入味，这时取出盤子，挑去葱、姜，取出火腿，放在另一盤子内，捞出白菜围在火腿周围，将原蒸火腿的汤撇尽浮油，再调好味，注入火腿内即可。

三、特　　点

汤清如水，火腿鲜香。

注：

此菜只能用云南火腿制作，金华腿不宜，因为金华火腿太咸。

一三八 清炸猪排

一、原　　料

1.主料：去骨猪排2斤。

2.配料：葱头3两。

3.调料：花生油、盐、料酒、胡椒面、味精、酱油、葱、姜。

二、操作过程

1.猪排去骨时留下四毫米厚的膘，横切成四毫米厚的片，用刀拍一下，两面剞上花刀，再改成四片或三片。葱头切成船形块。葱剖开切成段。姜切成片。

2.猪排用葱、姜、料酒、盐、胡椒面、酱油、味精、葱头拌匀，腌上味。

3.烧沸花生油，把猪排控去汁，放入油锅内炸熟捞出，拣去葱、姜即可。

三、特　　点

色泽金黄，肉质鲜嫩，宜于宴会、酒会、便饭。

注：

牛里脊、羊后腿肉均可按此方法制作。

一三九 珍珠猪排

一、原　　料

1.主料：去骨猪排2斤。

2.配料：面包三分之二条。

3.调料：花生油、料酒、盐、胡椒面、味精、鸡蛋、玉米粉、葱、姜。

二、操作过程

1.猪排横切成四毫米厚的片，用刀拍松，在两边浅剞花刀。面包去皮切成绿豆大小的丁。葱剖开切成段，姜切成片。鸡蛋三个打散。

2.猪排用盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜拌匀腌一会。

3.把猪排两面沾上玉米粉，再蘸上鸡蛋，两面贴上面包丁按实。

4.烧沸花生油，把猪排放入炸到呈金黄色、肉已熟时捞出，每块改成三块盛入盘中即可。

三、特　　点

色泽金黄，外脆里嫩，宴会、酒会、便饭均适宜。

注：

1.上席时亦可用消毒的生菜叶、萝卜花等摆在周围。

2.如用烤脆的面包压碎成末贴在猪排上即叫"面包猪排"。

一四〇　珍珠丸子

一、原　　料

1.主料：猪后腿肉1斤5两(肥3瘦7)。

2.配料：糯米5两，鸡蛋2个，凉水4两。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、湿淀粉。

二、操作过程

1.猪肉剁成细末。糯米用凉水洗净，再用凉水泡上，泡

到能用手捻碎为止。葱、姜切成细末。

2.将猪肉末放入盆内，加全部调料和凉水、鸡蛋，用手向着一个方向用力搅拌，直搅到上劲为止。在搅肉末的同时把糯米控净水。

3.将肉挤成三厘米直径的丸子，滚满糯米，放入盘内，上笼蒸熟即可。

三、特　　点

鲜嫩美观，糯米晶亮，形如珍珠，故名。

注：

糯米可在前一天泡上。

一四一　玉兰云腿

一、原　　料

1.主料：云南火腿中腰2斤5两。

2.配料：玉兰花5朵，大面包二分之一条。

3.调料：花生油、盐、味精、干淀粉、鸡蛋。

二、操作过程

1.火腿用热碱水刷洗干净，再用温水清洗几遍，盛入盆内蒸熟，取出晾凉，片去肉皮和表面变色部分，剔去骨头，横切成六厘米长、二毫米厚的片（二十片）。玉兰花剪下花瓣，挑选大小一致的洗净。面包修去表皮，横切成五毫米厚的连夹片(即第一刀不断，第二刀断的双层片)二十片。用四个鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊(加少许盐、味精)。

2.火腿整齐地码在碗内(瘦的向下)。面包码在长形的盘内成梯形。两样同时上笼蒸热。

3.烧热花生油，把玉兰花瓣裹上一层蛋青糊，投入油内

炸熟（切忌炸上色）。同时取出火腿和面包，将火腿翻扣在盘的中心，周围拼上玉兰花。面包随同上席，夹入火腿和玉兰花食用。

三、特　　点

此菜用面包夹食火腿，中西餐结合，别具风味，并加玉兰花，益增鲜香。

注：

炸玉兰花瓣时要逐个下锅。

一四二　生爆盐煎肉

一、原　　料

1.主料：猪后腿二刀肉（即臀肩的第二刀）1斤。

2.配料：青蒜5两。

3.调料：猪油、豆瓣酱、豆豉、面酱、酱油、白糖、料酒、味精、葱。

二、操作过程

1.猪肉连皮切成长五厘米、宽三厘米的薄片，青蒜切成四厘米长的段，葱切成马耳形。

2.锅烧热注入猪油，油热时下入肉片，用手勺推动煸炒均匀，待肉片断生时，下入豆瓣酱、豆豉、面酱炒出味后，再下入青蒜、葱、酱油、糖、料酒、味精翻炒均匀即可。

三、特　　点

肉嫩皮脆，鲜香味美，为下饭佳肴。

注：

1.此菜糖宜少，不能吃出甜味来。

2.配料亦可用蒜苔（又名蒜苗）。

3.猪肉的其他部位，不适宜作此菜。

一四三　豆渣猪头

一、原　　料

1.主料：猪头1个。

2.配料：豆腐渣2斤，干贝5钱，火腿5两，油鸡1只，水口蘑1两。

3.调料：盐、糖色、料酒、味精、胡椒面、香油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.将猪头割去耳朵，在火上燎焦皮面，下入温水内泡软，刮净焦面洗净，由下面劈成两半(只劈断骨头)，修去眼圈，用水煮透，再用水洗刮一遍。油鸡剁成大块，用开水汆透，捞入凉水内洗一遍。豆渣蒸熟用布挤干水分。干贝洗净泥沙，用少量的水泡透。火腿用碱水刷洗干净，片去有哈喇味部位切成块。葱剖开切成段。姜切成大片或拍松。

2.锅烧热下入豆渣用小火炒到酥香时起锅待用。

3.用一铝锅(或沙锅)垫上箅子，放入猪头(皮向下)、火腿、干贝(用布包好)、葱、姜、油鸡、口蘑(连原水)、清水、盐、糖色、料酒、胡椒面，尝好味，调好色，用大火烧开撇净沫子。先用武火烧炖，使肉上色，然后移到小火㸆烂。连箅子提出拣去配料，将猪头拆去骨头，修去脸部肥的部位，皮向下扣入容器内，浇上少量原汁，上屉馏上。

4.将㸆猪头的汤汁滗入锅内，下入豆渣、味精㸆入味，取出猪头，翻扣盘内，滗去汁，掀去容器，浇上豆渣即可。

三、特　　点

酥、烂、鲜、香，肥而不腻，为四川名菜之一。

一四四　芽菜烧白

一、原　　料

1. 主料：猪五花肉1斤5两。
2. 配料：四川芽菜3两。
3. 调料：豆豉、红酱油、泡辣椒、花生油、料酒、葱、姜、盐。

二、操作过程

1. 将猪肉刮洗干净，下入汤锅内煮熟（不要煮烂，以熟透为准），捞出用布擦去皮面油和汤，趁热在皮面抹上酱油，使酱油色浸在皮上。

2. 芽菜洗净泥沙切碎。泡辣椒切成短节。葱、姜切成片。

3. 锅烧热，注入少许花生油，待油热时，将肉（皮朝下）放入锅内，使皮炸呈焦黄色。泡软皮切成三毫米厚、六厘米长的片。

4. 用一个大粗碗（或搪瓷碗），把肉（皮向下）码在碗内成"万"字形，撒上盐，浇上酱油、料酒，放入葱、姜、豆豉、泡辣椒、芽菜，上笼蒸烂，食时翻扣在盘中即可。

三、特　　点

色泽褐红，肉质不腻。

注：
如没有芽菜时，四川冬菜、大头菜亦可做配料。

一四五　粉 蒸 肉

一、原　　料

1. 主料：猪五花肉1斤5两。

2. 配料：鲜豌豆粒4两，机米(无粘性)2两。

3. 调料：酱油、红糖、酱豆腐汁、花椒、江米酒、汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 将猪肉皮上的残毛刮干净，切成八厘米长、三毫米厚、四厘米宽的片。机米加花椒炒熟呈黄色，磨成粗粉。葱、姜切成末。

2. 猪肉用葱、姜、红糖、酱油、江米酒、酱豆腐汁拌匀腌约两小时，再加入汤、米粉拌匀(注意不可太干，也不可太稀)。

3. 把拌好米粉的肉一片紧压一片地码在碗内(肉皮向下)，然后再把豌豆粒拌上同肉一样的调料，放在肉上面，上笼蒸约两小时，食时翻扣在盘内即可。

三、特　点

味浓香不腻，为便饭菜之一。

注：

1. 此菜亦有加面酱的。
2. 如加豆瓣酱，则叫"家常粉蒸肉"。
3. 如无酱豆腐汁时，可用酱豆腐加入水澥成汁。
4. 猪排骨亦可按此方法制作。
5. 配料也可用干黄豆(泡胀)、鲜黄豆、土豆、白薯等。

一四六　鱼香肉片

一、原　料

1. 主料：猪瘦肉8两。

2. 配料：水发木耳4两，豆苗尖1两。

3. 调料：猪油、花生油、酱油、醋、白糖、湿淀粉、料酒、泡辣椒、味精、盐、汤、葱、姜、蒜、水淀粉。

二、操作过程

1. 猪肉切成四厘米长、二厘米宽、一毫米厚的薄片。葱、姜、蒜均切成末。泡辣椒去籽剁碎。

2. 把肉片用少许盐、酱油、料酒拌匀，加入湿淀粉浆好，拌进一些花生油。

3. 用酱油、醋、白糖、料酒、味精、葱、姜、蒜、汤、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热，注入三两混合油(猪油和花生油)，待油热后下入肉片，用手勺推动，待肉散开时加入泡辣椒炒出香味，油变红色时，即下木耳、豆苗尖翻炒几下，倒入兑好的汁(搅匀)，汁开后再翻炒均匀即可。

三、特　　点

鱼香味是四川菜中独特口味之一，具有咸、辣、甜、酸、香、鲜各味。

注：

1. 此菜主要口味是咸、甜、辣、微酸。

2. 肉丝、猪肝、猪腰、油菜苔等均可按此口味制作。

一四七　回锅肉

一、原　　料

1. 主料：猪后腿二刀肉 1 斤 5 两。

2. 配料：青蒜 4 两。

3. 调料：猪油、豆瓣酱、面酱、酱油、料酒、白糖、

味精。

二、操作过程

1. 把猪肉刮洗干净，改成四厘米宽的条形，下入汤锅内煮到肉皮已软捞出稍晾，切成二毫米厚的片。青蒜择去根和黄叶，将白色的部分拍破，切成四厘米长的段。

2. 锅烧热，注入一两猪油，待油热时下入肉片煸炒，待肉片卷起时，即加入豆瓣酱、面酱继续煸炒，待豆瓣酱已炒酥、油变红色时，再加入青蒜和其余的调料，翻炒均匀即可。

三、特　　点

鲜香而辣，家庭风味。

注：

1. 此菜为四川农村、城市人民所喜爱。家庭制作时，把肉捞出后，汤内加一些萝卜、洋白菜、青笋等配料，加入味即为汤菜。

2. 此菜炒时也可加豆豉。

3. 可不用料酒而用江米酒。

4. 四川制作此菜不用白糖，而用甜酱油，另外四川的面酱也带有甜味，所以不用白糖。

5. 此菜的配料除加青蒜外，也可以用青椒、蒜苔、黄豆芽等。

一四八　水煮柳肉

一、原　　料

1. 主料：猪腰柳肉（里脊肉）1斤。
2. 配料：大白菜叶5两。
3. 调料：干辣椒、花椒、豆瓣酱、盐、胡椒面、香油、猪油、酱油、鸡蛋、料酒、味精、鸡汤、葱、姜、青蒜、干淀粉。

二、操作过程

1. 猪柳肉片去筋，斜刀横片成薄片。大白菜叶撕成块。干辣椒去籽切成节。青蒜、葱剖开切成三厘米长的节。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 肉片先用少许盐、料酒拌匀，再浆上蛋青糊。

3. 锅烧热，注入二两猪油，待油热时，先下入花椒稍炸，随即下入干辣椒，炸呈紫黑色时捞出剁碎，跟着下入姜片、豆瓣酱煸炒，待豆瓣酱炒酥时，注入鸡汤煮一会，用漏勺捞出姜和豆瓣酱的渣子不要，这时加入葱、酱油、料酒、胡椒面、味精，尝好味，随即将浆好的肉片和大白菜叶散开放入开汤内，视肉片已熟即倒入碗内，撒上剁碎的干辣椒、花椒，再放上青蒜，这时锅上火烧沸一两香油，浇在辣椒和青蒜上即可。

三、特　　点

汁浓香辣，肉片鲜嫩，酒饭均宜。

注：

1. 此菜在四川制作时，一般均用菜头作配料。
2. 亦可用青笋作配料，但要片成极薄的大片。
3. 如无柳肉，用扁担肉、瘦肉亦可。
4. 牛里脊肉亦可按此法制作。

一四九　辣子猪排

一、原　　料

1. 主料：去骨猪排2斤5两。
2. 配料：鸡汤1斤。
3. 调料：花生油、料酒、盐、酱油、豆瓣酱、味精、白糖、干淀粉、水淀粉、鸡蛋、葱、姜。

二、操作过程

1.猪排留下四毫米厚的肥膘，横切五毫米厚的片，用刀拍松。葱切成段。姜切成片。鸡蛋四个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.猪排用盐、料酒拌匀，浆上蛋青糊。

3.锅烧热，注入花生油，油沸后放入猪排炸呈浅黄色时捞出。锅内留下二两油，下入葱、姜、豆瓣酱煸炒，油变红时加料酒、酱油、鸡汤、盐、白糖(少许)，下入猪排，用中等火力烧三十分钟，拣去葱、姜，加入味精，把猪排捞出码入盘内。原汤烧开勾入水淀粉(适量)浇在猪排上即成。

三、特　　点

色泽红润，质地鲜嫩，便饭、宴会无不适宜。

注：

此菜亦可用先煎后烹的方法制作。

一五〇　扎烧猪排

一、原　　料

1.主料：猪排2斤。

2.配料：熟火腿2两，熟鸡脯肉2两，鸡汤2斤，水发海带4两，冬笋3两。

3.调料：猪油、花生油、盐、料酒、糖色、白糖、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.猪排上留一厘米厚的肥膘，横切成四毫米厚的片二十片。火腿、鸡肉、冬笋均切成五厘米长、四毫米宽的条。海带切成二十厘米长、三毫米宽的丝（二十根）。葱剖开切成

段。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.猪排用盐、料酒、味精拌匀，浆上蛋青糊。火腿、冬笋、鸡丝理顺分成二十份。

3.把猪排平铺在盘内，将配料横着摆在猪排的一端，卷成筒形，然后用海带丝捆扎好（共二十个）。

4.烧沸花生油，把卷炸呈金黄色捞出。倒去油，另注入二两猪油，下葱、姜煸炒片刻，加入汤、盐、料酒、糖色、白糖（少许）、猪排，烧开撇去泡沫，倒入沙锅内，移小火㸆约一小时，捞出猪排码在盘内，汁内加入味精收浓，用水淀粉勾芡浇在猪排上即可。

三、特　　点

色泽红润，质地鲜嫩，便饭、宴会均可。

注：

亦可浆后炸成半熟，直接烧制。

一五一　两色肉片

一、原　　料

1.主料：猪瘦肉1斤（最好用前夹心肉）。

2.配料：冬笋2两，水发口蘑1两，鸡汤5两，豆苗1两。

3.调料：猪油、盐、料酒、味精、干淀粉、水淀粉、花生油、鸡蛋、葱、姜。

二、操作过程

1.猪肉切成五厘米长、三厘米宽、三毫米厚的片。冬笋切成四厘米长、二厘米宽、一毫米厚的片。口蘑片成薄片。葱剖开切成段。姜切成片。鸡蛋两个去黄用青（黄留下）兑干

淀粉调成稀糊，再用一个鸡蛋和两个蛋黄一起加入干淀粉调呈黄色的稠糊。

2.肉片用盐、料酒、味精、葱、姜拌匀腌一会，挑去葱、姜，把肉片分为两份，分别用两种蛋糊浆上。

3.烧开水，将用蛋青糊浆的肉片入水汆熟，捞出放在盘内的一边。同时烧热花生油，把黄色蛋糊浆好的肉片，炸呈金黄色，捞出放在盘的另一边。倒去油，注入鸡汤，下盐、料酒、味精、冬笋、口蘑、豆苗，汤开时用水淀粉勾芡浇在两种颜色的肉片上即可。

三、特　点

色泽美观，质地脆嫩，为便饭菜之一。

注：

此菜在烹制时，操作过程要紧凑，否则不够嫩脆。

一五二　烧螺旋肉

一、原　料

1.主料：下五花猪肉2斤(正方形)。

2.配料：熟冬笋2两，水冬菇1两，水海米1两，油菜心5两，鸡骨1斤。

3.调料：花生油、猪油、盐、料酒、糖色、冰糖、花椒、酱油、鸡汤、味精、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.五花肉挦去残毛，刮洗干净，放入汤锅内煮熟（不能烂，熟透即可)，捞出用净布擦去肉皮上的油、汤，趁热抹上酱油。锅烧热注入少量花生油，待油热时将肉皮炸呈紫红色，放入温水中把皮泡软，用刀改成正方形的四块，用小刀由一

方的角处一厘米厚的地方下刀划透，向里转划成“回”形。冬笋一切两半，顺丝切成三毫米厚的片。油菜心头部削成圆锥形，削去帮上薄膜，抽去筋，用开水汆透捞出，在凉水内冲凉。葱剖开切成段。姜切成片。鸡骨汆透，用凉水冲洗干净。

2.锅烧热注入一两猪油，下入葱、姜煸炒几下，加进鸡汤、料酒、糖色（调呈红色）、冰糖、盐、花椒、鸡骨、冬菇、冬笋、海米烧开，撇净泡沫。

3.沙锅底部垫上箅子，把肉(皮朝下)放入，再将锅内的汤和配料倒入，用小火㸆烂。拣去葱、姜、鸡骨不要，把肉和配料全部起出来，将四块肉保持原形(皮朝下)轻轻地码入碗内，上面放冬笋、冬菇、海米，上笼保持热度待用。

4.锅上火加少许汤、盐、味精，下油菜心，烧入味，取出蒸的肉翻扣盘中，菜心围在边上，这时把烧肉的原汤过箩倒入锅内收浓，加入味精用水淀粉勾芡，掀去扣碗把汁浇在肉上即可。

三、特　　点

色泽红亮，肉质酥烂，汁浓味鲜，适用于老年人。

注：

此菜原名“孔明肉”，要求做到酥烂、微甜。

一五三　旱蒸回锅肉

一、原　　料

1.主料：猪后腿肉3斤。

2.配料：油鸡1斤，干贝3钱，锅魁10个，生火腿2两，黄豆芽1斤。

3. 调料：豆瓣酱、酱油、面酱、料酒、江米酒、味精、白糖、猪油、青蒜、葱、姜、普通汤。

二、操作过程

1. 猪肉挦净残毛，刮洗干净。干贝洗净用料酒泡上。黄豆芽择去根。葱切成段。姜拍破。青蒜择去老叶剥掉表面的一层，白头的一段用反刀片成四厘米长的节，叶的部分直刀切成节。

2. 将猪肉和母鸡下入汤锅内稍煮一会(以半透为准)，捞出冲洗干净，盛入一盆内，加入火腿、干贝、料酒、葱、姜、普通汤(淹没一半为准)，用绵纸封严以免气水进入。沸水旺火蒸熟(不能蒸烂)，取出晾凉，配料和汤留下，肉切成九厘米长、四毫米厚的长方片。

3. 把配料和汤再煮一会，捞出配料另作他用，汤过箩倒入碗内。

4. 锅烧热倒入豆芽，用小火将豆芽煸熟(以瓣熟为准)，倒入盘散开晾凉。

5. 锅烧热，注入少量猪油，淌遍锅底，下入猪肉，中等火力用铲子拨散煸炒，待肉片已卷成窝形(不能炒干)，视锅内油量多少(以在成品时亮油为准)，若太多可滗出一些，这时加入豆瓣酱翻炒，颜色变红时，注入蒸肉的原汤、江米酒、酱油，在中等火力上收干汁，加面酱炒几下，下料酒、白糖、味精炒匀，放入黄豆芽翻炒均匀，加青蒜翻匀盛入盘内，锅魁另用盘盛上随同上席，食时将肉夹入锅魁内食用。

三、特　点

此菜加配料旱蒸再炒，鲜味皆浸入肉内，在炒制时又采用原汤焖干法，更为鲜美异常。

注：

1. 锅魁为一种饼类食品，用发面先烙后烤制作而成，无芝麻，无咸味。

2. 如没有锅魁可用烧饼代替。

一五四　龙眼脊髓

一、原　　料

1. 主料：脊髓5两。

2. 配料：母鸡脯肉3两，猪肥膘3两，熟瘦火腿2两，芥蓝菜6两，凉清汤7两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、醋、猪油、水淀粉、鸡蛋、葱、姜、湿淀粉。

二、操作过程

1. 脊髓放入凉水内，用小尖刀由一端将皮挑破，撕下皮和血筋（保持整条不破），烧开水放少许醋，下入脊髓煮熟，捞在凉水内透凉，改成七厘米长的段，仍用凉水泡上。鸡脯肉剔去筋用刀背砸成极细的泥，再用刀刃拨开拣去细筋。肥膘也砸成泥。火腿切成二十个一厘米直径的圆片。芥蓝菜择用嫩尖洗净，控去水分。鸡蛋三个去黄留青。葱剖开切成段，姜切成片，用二两凉清汤将葱、姜泡上。

2. 鸡泥放入盆内，先倒少许葱、姜汁澥散，成为稠糊状，再掺入肥膘搅拌均匀，加盐、味精、胡椒面、料酒、湿淀粉向着一个方向用力搅拌上劲。

3. 用二十个大口的小酒杯，抹上猪油，将脊髓控去水分圈在杯底，火腿片放入中心用手按下，把鸡泥挤成丸子，盖在脊髓上，用手指蘸水将表面抹平，沸水中等火力上笼蒸熟取出，翻扣在盘中码整齐。

4.走菜时将脊髓上笼蒸透，同时用汤加盐、料酒、味精、胡椒面烧开尝好味，用水淀粉勾成二流芡。这时取出脊髓滗去汤。另取一锅烧热注入猪油，下入芥蓝菜，翻炒几下，加盐、料酒、味精炒熟(不要炒烂)，滗去汤，围在脊髓周围，脊髓上浇勾好的芡汁即可。

三、特　　点

形状美观，色泽鲜艳，为宴会菜之一。

注：

脊髓即猪脊骨内的骨髓。

一五五　炸鹿尾

一、原　　料

1.主料：猪大肠头4根(2斤)。

2.配料：猪肥瘦肉（肥三瘦七）1斤，韭菜头(带杈的一节，不要叶)3两。

3.调料：盐、味精、胡椒面、花椒面、料酒、白糖、花生油、香油、鸡蛋、葱、姜、花椒、湿淀粉、干淀粉、醋。

二、操作过程

1.大肠在温水内翻过来，撕下油筋和杂物，再翻还原形，盛入盆内用盐、葱、醋反复揉搓，在温水内洗净涎液，用开水稍煮，捞在凉水内刮洗干净。猪肉先切成绿豆大小的丁，再用刀排剁一遍。韭菜头切成三厘米长的段，用凉水泡上。葱切成段。姜切一些细末，切一些大片。鸡蛋三个去黄留青。

2.大肠盛入盆内加葱、姜片、盐、料酒、胡椒面、花椒

数粒，放入少量的水上笼蒸六成烂，取出控去汤汁。猪肉加姜末、盐、味精、花椒面、湿淀粉(少许)、蛋青、料酒搅拌均匀成馅。

3.将馅填入肠内，两头留下一些空隙，用绳把两头系上，再上笼蒸烂，取出滗出汁晾凉。

4.烧沸花生油，将肠身滚满干淀粉投入油内炸到表面呈金黄色时，捞出切成一厘米长的节，码在长盘的一端。同时把韭菜头用盐、白糖、醋、香油拌匀，码在盘的另一端即可。

三、特　点

色泽金黄，皮酥馅松，为宴会菜之一。

注：

如无韭菜时，可用洋白菜丝或青笋丝代替。

一五六　蛋白丸子

一、原　料

1.主料：猪腰柳肉6两。

2.配料：水木耳2两，莴笋5两，清汤1斤。

3.调料：盐、料酒、花椒、花椒面、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.猪柳肉剔去筋，剁成八成细。加葱、姜(切成末)、鸡蛋(一个)、少许花椒面，继续剁成极细的泥。莴笋削去皮筋，切成四厘米长、一厘米宽的条，用开水汆一下，捞在凉水内冲凉。葱切成段。姜切成片。鸡蛋三个去黄用青加干淀粉调成稠糊(不要太稠)。

2.肉泥加盐、料酒、味精搅拌均匀，把极细无粒的干淀粉放在一盘内，将肉泥挤成四十个丸子放入盘内滚满淀粉，搓圆按成边薄中间厚的扁圆形，放在铺好屉布的笼屉上，用大火蒸熟，取出晾凉。

3.锅烧热注入猪油，油热时将丸子裹上蛋糊下入（油不宜太热，不要炸上色），每炸熟一个，即捞在热水内泡上，如此炸完为止。

4.将丸子捞入一大碗内，放入木耳、莴笋、葱段、姜片、花椒、胡椒面、料酒、盐、清汤，上笼蒸到莴笋已烂时取出，挑去葱、姜、花椒，翻扣在另一大碗内。这时烧开清汤，尝好味，掀去碗，把清汤注入丸子内即可。

三、特　点

色白细嫩，汤清味鲜。

注：

配料中的莴笋亦可换成白萝卜。

一五七　葱烧排骨

一、原　料

1.主料：小排骨2斤。

2.配料：葱1斤，普通汤1斤。

3.调料：糖色、白糖、醋、盐、料酒、香油、姜。

二、操作过程

1.先由排骨缝中将排骨逐条拉开(要求每条骨的两侧都有肉不能露出骨头)，从肉多的一面下刀剁成五厘米长的节，用凉水泡净血水。选择香烟粗细的葱白切成五厘米和十厘米长的段各一半。姜拍破。

2.将排骨在开水内煮透，捞在凉水内冲凉放入盆内，下盐、料酒、姜、水，上笼用大火蒸半烂，取出抽掉骨头（保持肉不破），将蒸排骨的原汤撇净油留下，然后把五厘米长的葱，塞进肉内，两头伸出一点如骨头形状。

3.锅内注入原汤和普通汤，加入糖色、盐、白糖、料酒、葱（十厘米长的段）烧开，加入排骨肉，撇净泡沫，用中等火力㸆到葱已熟时捞出，整齐地码在盘的两端，排骨肉捞出放在中间，这时将汁收浓加入醋和香油，浇在排骨上即成。

三、特　　点

色泽红亮，具糖、醋、葱香味，冷热食均可。

注：

1.此菜肉内塞的葱，亦可改用鲜藕。

2.此菜口味要求作到甜重于酸，但也有点咸味。

一五八　横喉玉笋

一、原　　料

1.主料：横喉20根。

2.配料：玉笋（尚未长粒的嫩玉米）70个，奶汤1斤。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、猪油、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.横喉撕去油和血筋，将光滑的一面翻在外面，用水汆透，在一面剞上双叉形花刀（即先横剞一刀，再斜剞一刀，又横剞一刀，其斜剞刀口的两面即翘起成双叉）盛入盆内，加葱、姜、料酒、少量的水上笼蒸熟，取出改成五厘米长的段。

2.选择七厘米长的嫩玉米剥去壳、撕净须，切下蒂和尖，用三十五个玉笋逐个穿入横喉内。

3.烧热猪油，先将未穿的玉笋下入稍炸捞出，把油温加热，再把穿好的横喉稍炸倒在漏勺内。锅内留下少许油，注入汤，下玉笋、横喉、盐、料酒、胡椒面、白糖、味精，烧入味，捞出摆在盘内，用水淀粉将锅内的汤勾成稀芡，淋一些鸡油浇在菜上即可。

三、特　点

颜色漂亮，质地脆嫩，具玉笋清香味，为宴会时令菜之一。

注：

横喉在蒸熟改刀后，亦可加冬笋、冬菇、火腿等同烧。

一五九　大蒜蹄筋

一、原　料

1.主料：鲜猪蹄筋30根。

2.配料：独头蒜5两，莴笋5两，奶汤1斤。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、水淀粉、葱、姜、鸡油。

二、操作过程

1.择净粘在蹄筋上的毛洗净，用开水氽透捞入凉水内洗净，放入汤内煮烂，捞出放入凉水内凉透，将两头修整齐，切掉小支筋，用开汤泡上。蒜切掉根部的底。莴笋削去筋皮，改成四厘米长、一厘米二宽的条。葱切成段。姜切成片。

2.烧热猪油将蒜头、莴笋分别炸一下（不要炸上色），蒜

头用碗盛上，放入笼内蒸烂。

3.锅烧热注入一两猪油，下葱、姜煸炒出味，加入汤，开后捞出葱、姜，下蹄筋（滗去汤）、莴笋、料酒、胡椒面、大蒜、味精，用中等火力㸆入味，收浓汁，用漏勺捞入盘内，汁用水淀粉勾稀芡，淋少许鸡油，浇在蹄筋上即可。

三、特　点

色泽美观，质地脆、面、糯。

注：

蹄筋煮熟改刀后，亦可加其他配料烧食。

一六〇　家常桥梁

一、原　料

1.主料：生猪舌1斤。

2.配料：玉兰片4两，水木耳1两，豆苗尖1两。

3.调料：盐、酱油、味精、胡椒面、泡辣椒、白糖、料酒、醋、水淀粉、猪油、泡嫩姜、葱、蒜、汤。

二、操作过程

1.猪舌刮净表面粗皮洗净，切去舌根，修掉舌根两侧的边，然后平片成两半，由表面顺剞一字花刀（深度为三分之二），再横切成三刀断的连刀片（每单片的厚度为三毫米）。玉兰片切去老的部分，大的剖开，横片成薄片用开水汆透用凉水冲凉。葱切成三厘米长的节。泡姜片成三厘米长的片。蒜切成片。泡辣椒去籽切成二厘米长的斜角块。

2.舌片用盐、料酒拌匀加入淀粉浆上。然后将所有配料、调料（猪油除外）盛入碗内兑成汁。

3.锅烧热注入猪油，油沸时下入猪舌，用手勺推动翻炒，待断生时拨入配料和葱、姜、蒜、泡辣椒，再翻炒均匀，将汁搅匀由锅周围淋入，待芡熟汁起泡时翻匀即可。

三、特　　点

此菜制作采取乡村制法，别具风味，佐酒、下饭均可。

注：

1.如无泡辣椒、泡姜时，可用豆瓣酱、老姜代替。

2.此菜虽有糖、醋，但不能吃出甜酸味。

一六一　冰糖皱皮肘

一、原　　料

1.主料：猪前肘1个（3斤）。

2.配料：芥蓝菜5两，海米5钱，母鸡翅10个。

3.调料：料酒、盐、红酱油、冰糖、味精、猪油、红甘蔗、江米酒、葱、姜。

二、操作过程

1.猪肘下成元鱼边形，挦净残毛，在火上将皮烧焦（皮不能烧穿），放入水内将焦面泡软，用小刀刮净焦面（皮不能刮破），再用清水洗净，在汤锅内稍煮，捞出趁热用净布搌去皮上汤汁，抹上料酒。锅烧热，注入少量油，下入肘子，将皮烙炸成黄色。芥蓝菜择用嫩心和叶洗净控净水。鸡翅用水煮透捞在凉水内挦净残毛，由关节处剁成两段。海米洗净。葱切成段。姜拍破。冰糖砸碎。两节八厘米长的红甘蔗拍破。

2.用一大沙锅（或铝锅）垫上箅子，将鸡翅整齐而又平坦地放在箅子上，再把肘子（皮向下）摆在鸡翅上，放入海

米、葱、姜、甘蔗。

3.锅烧热注入少许猪油，下入五钱冰糖，在小火上用手勺推动炒呈枣红色，注入凉水随即倒入沙锅内，烧开撇净泡沫，加入盐、酱油(将汤调呈浅红色)、料酒、江米酒二两、冰糖一两五，用旺火烧十分钟，移小火㸆到汁浓肘子烂透为止。

4.走菜时挑出海米、葱、姜、甘蔗，起出肘子摆在盘内（皮向上)，把汁滗在锅内（鸡翅另作他用)，上火收浓浇在肘子上。同时另烧热锅注入少许油，下入芥蓝菜，加盐、料酒、味精炒熟，围在肘子周围即可。

三、特　点

色泽红亮起皱，质地烂肥不腻，宜于老年人冬季食用。

注：

1.此菜口味甜咸皆备。

2.另有"冰糖肘子"为白色，做法是先采取清蒸的方法蒸烂，用水把冰糖熬浓浇在肘子上。

一六二　炸脊髓包

一、原　料

1.主料：脊髓1斤。

2.配料：油皮5张，莴笋5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、醋、椒盐、香油、辣椒油、花生油、干淀粉、鸡蛋、葱、姜。

二、操作过程

1.脊髓放入凉水内，用小尖刀由一端将皮挑破，撕下皮

和血筋(保持整条不破)，烧开水加入醋，将脊髓煮熟，捞入凉水内冲凉，改成五厘米长的段，整齐地放入盘内。油皮改成十厘米的正方形。莴笋削去皮筋，切成六厘米长比火柴棍稍粗的丝，用凉水加入少许盐，将笋丝泡上。葱、姜切成细末。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.用盐、料酒、味精、胡椒面将脊髓腌入味。

3.油皮平铺在盘内，抹上蛋糊，取三节脊髓，放在油皮的一角包成长方形的包，用扦子扎上几个小眼（以免炸时鼓气)，将两面粘上淀粉。

4.烧热花生油，放入脊髓包炸到皮脆内透，捞出摆在盘的一端。同时捞出笋丝轻轻地挤去水分，用味精、糖、醋、辣椒油、香油拌匀盛入盘的另一端。另用小碟盛椒盐，小碗盛醋随同上席。

三、特　点

皮脆里嫩，配有笋丝，别具风味。适用宴会、便饭。

注：

脊髓为脊骨中的一条骨髓。

一六三　三吃叉烧方

一、原　料

1.主料：带肋骨的硬边（即皮宽显膘的一扇）1方（重约十二斤)。

2.配料：葱白4两，独头蒜2两，面酱4两，泡辣椒5个，青蒜4两，烧饼20个，木柴3斤，木炭20斤。

3.调料：盐、花椒、香油、白糖、椒盐。

二、操作过程

1.选用膘厚、皮薄、不窝血、毛眼细、皮面平整、无刀伤的猪肋肉一方。下刀方法是由紧贴前腿根处直刀切下，再由后腿与肋骨之间切下（一般以四十厘米长、三十厘米宽为准），将肚皮部分切下（肋骨不要伸出肉外），再将靠前腿的脊骨伸出的一部分砍去，使脊骨成直线（以免烤时放置不小心顶破或顶脆酥皮），挦尽残毛，刮净皮面（刮时不能伤皮），皮向下放于案上用无尖的竹筷在每条肋骨缝中扎上若干气眼（以扎到接近肉皮的一层油皮为准），以免烤时肉皮鼓起。用花椒、盐在骨缝处揉搓，使之浸入肉内，再将肉翻过来（皮向上）腌两个小时左右控去血水。

2.砌一个四块砖高、三块砖长、两块半砖宽的砖池（砖池的大小可根据实际情况而定），垫上炉灰，木柴架在池底，把纸浸上油点着，伸入木柴中把木柴点着，再将木炭斜靠在木柴上引燃，这时将肉（皮向下）放于案上用双股铁叉由肋骨之下叉入（叉时左手手指按住一头，不要按中间，否则叉好后中间不鼓不好刮），叉尖伸出另一端，叉把的弯处距肉约十厘米，在上叉时，木炭已烧旺，将炭火拨在四边（中空右边稍旺），把叉好的方肉（皮向上）顺放在烤池上，将肉内水分烤出，再翻转（皮向下）在火上燎皮，燎时由一边往另一边慢慢地转动，逐渐将肉皮燎焦，待肉皮已燎到起锅烟吊时离火，叉尖向上斜倚案上，用一把刀刃稍鼓的刀（俗称鲫鱼背），由上往下，由左往右，一刀一刀地刮，待刮完一段时，再接第一段往下刮（注意下刀要轻，不能在中间住刀，否则刮后表面会成高低不平的梯形，影响质量），刮完第一遍后再烤再刮，一般情况是刮两遍后，皮面即呈现蜂窝形花纹，这

时看肉皮表面的颜色、厚度是否一致，若有不一致之处可着重烤一下或用火钳夹一块木炭烤后单刮，务使全部一致。然后再上火皮向上烤骨的一面(行话叫吊膛)，将肉烤熟，把四周不整齐或焦糊处修去，将火力减弱，皮向上保持温度等候走菜。

3.走菜时把炭火拨散布满池底，在肉皮上刷上香油，上火以稍快的速度左右转动烘烤，这时要防止油滴入炭内冒烟，待烤到颜色金黄时，用筷子轻敲，如发出“砰、砰”的响声时即已成功。

4.在烤的同时，把葱白切成五厘米长的节。泡辣椒去籽切成一厘米长的节。蒜切成片。将泡辣椒套在葱的当中，用快刀把葱的两头劈开，泡在凉开水内。面酱加白糖上笼蒸熟，取出加香油调匀。

5.葱、酱、蒜片各用两小碟盛上。将烧饼烤熟盛入两盘。

6.用一把锋快的薄刀，将皮划成每块五厘米长、三厘米宽的格形，再由中间把每块酥皮用刀挑离肥膘（皮上不能有膘，保持原状不脱落），擦净叉尖放在大盘内，左手顶住方肉，右手抽出叉子，随同葱、酱、蒜、饼烧上席。

7.吃完酥皮后，将扁担肉剔下(排骨上带肉)，用叉由排骨一端第二条骨缝处叉入，在另一端第二条处穿出，再烤呈黄色，两条骨为一组划开剁成节，随两碟椒盐上席。扁担肉横切成三毫米厚的片。青蒜择洗干净，用刀斜片成节。炒成“回锅肉”上席。

三、特　　点

色泽金黄，方皮酥香，为宴会菜肴之一，适用于春秋冬

季节。

四、注意事项

烤方需要有一定的技术，而且从选料到成品的整个过程中，都必须严格要求，若稍有不慎就会出废品，现将注意事项和补救方法介绍如下：

1.烤池要砌在没有风吹的地方，若有风吹，皮会起大泡使皮脱落，造成无法补救的损失。

2.若烤时起泡，在初期还不显著时，急速离火用湿布将泡捂上轻轻地按，同时用筷子从里面在起泡的附近扎入放气。

3.在烤好后不可用手指捅酥皮。

4.在“出坯”燎皮和烤酥时，若火候不匀会出现局部有硬皮。补救方法是将肉离火，夹一块大小与硬皮相等的木炭逼近硬皮，烤至微焦，用刀刮去即可。

5.在烤酥的过程中，皮面不能漏油。若出现漏油和裂缝时，可用纸浸湿封住。

注：

1.上烤方时亦可每人给碗清汤。

2.此法为一种干刮法，还有一种是在出坯后放在热水内泡软刮净再上叉烤酥。

3.烧饼的制作见“点心类”。

4.在切扁担肉时，尝一下口味。因肉是搓过盐的，炒时需掌握好咸淡的轻重。

一六四 叉烧仔猪

一、原　　料

1.主料：活仔猪1只(12斤左右)。

2. 配料：烧饼20个，莴笋1斤，葱白4两，胡萝卜1斤，糖薤头半瓶，酱嫩姜2两，面酱4两，木柴3斤，木炭20斤，白糖1两。

3. 调料：料酒、糖稀、盐、花椒、酱油、醋、白糖、辣椒油、香油、蒜。

二、操作过程

1. 提前五天选择肥壮的小猪，喂以糖粥（当天宰杀前不喂）。杀时双手抓住猪的两耳，急离地由两腿中间往后一甩，两腿夹住猪的后半身，左手握住猪嘴往后一扳，使喉部向上，喉部中间呈现出一条硬梗，右手持尖刀由梗向下刺入，刀尖到喉(行话叫剪喉)，右手捉住猪的两后脚，左手抓住猪的右耳朵向下控尽血液。

2. 在杀猪的同时烧好一锅六、七成开的水，倒入大盆内，趁猪身未凉时，用凉水把猪的全身浇湿，放入盆内翻动，烫到用手抓住毛能拔下时，取出放在案上，把一丝瓜瓤（或稻草揉搓成团）浸湿，用手按在猪身上，从脊背开始由头到尾往下顺推。推时用力要匀，把毛和粗皮同时推下。推完猪身后再推四条腿和头部，最后捋净残毛，褪下猪蹄壳，刮洗干净。

3. 把猪头向前放置案上，左手扳住一条腿，右手持刀由杀眼处往后直拉到肛门，拉的深度以刚到油皮为准。用右手食指从肛门处伸入油皮内往上一挑，油皮即破开，先取出肝、肺，用刀在肛门周围旋一圆形刀口，使肛门和猪身脱离，然后再取出肠子等。腰子、舌头留下，将猪放入水内清洗净腔内的血液。

4. 用刀把四蹄里面的筋拉断，再用线绳分别将四爪捆于胫上，从挨近颈下两侧的软腊处各捅一孔，将两前蹄穿入腹

内成跪形，后两蹄也照前两蹄穿入腹内成跪形。用稍粗的线绳穿于肛门骨上，以便于晾皮。

5.糖稀用热水澥开，加入料酒调匀。葱叶揉软。烧开一锅水将猪在水内涮几下，提起挂上，用净布擦干水分，趁猪身还热时用葱叶蘸兑糖稀的料酒在猪皮上抹淋（料酒盆在下接着），在腔内抹上花椒盐，挂于高处晾干皮面。将两耳削成尖形，使之直立。用竹扦子将尾巴穿上，扭成“乙”字形。割下奶头，使皮面平展，用一尖头竹扦由拖泥处斜刺进肉层，刺若干气眼以不伤皮为准，再在肋骨缝处斜刺一些气眼。刺的作用是避免烤时皮面起泡，注意切勿刺伤猪皮。

6.将猪伏放在案上，背微弓，用一双股铁叉由后腿股处刺入猪身，穿到腹腔后，从第二根肋骨处刺进肉层，由两眼下穿出，把肛门骨线绳捆在叉的弯处，挂于高处晾坯备烤。

7.用砖砌一个长九十厘米、宽七十厘米、高十八厘米的砖池。池底垫上炉灰，架上木柴，用纸浸油引燃木柴，将炭架在木柴上，待炭完全着红时，把木炭拨成两堆，中间顺放一根木炭。把猪（背向上）放在砖池上吊膛，烤干水气（以用手接触不粘时为准），翻过来（腹向上）将头和尾部烤上色（注意烤均匀），再翻过来（背向上）把腔内烤熟。把木炭夹一些在两侧，中间不要，将猪翻身（背向下），手持叉把左右翻动，将周身都烤上色（务使周身颜色一致），这时将火力减弱，背向上放于池上，保持温度等候走菜。

8.莴笋削去皮筋，切成五厘米长、三毫米粗的丝，用水加少许盐泡上。胡萝卜也同样切成细丝泡上。葱白切成五厘米长的节，把两头劈开（中间留一厘米）用凉开水泡上。蒜切成片。面酱加糖上笼蒸熟后加香油调匀。

9.走菜时将砖池内的火加炭烧旺拨散，遍布池底，将猪身刷上香油(背向下)在火上不停地滚动，将全身烤呈枣红色，放在案上(叉尖和叉把两端用物垫上，猪身切忌接触案子)。用刀在脊背当中先从头到尾顺划一刀，再横划成五厘米长、三厘米宽的方格形(只划有膘处)，用刀起松皮面，擦净叉尖，一人持一大长盘，一人持叉，到席面摆入盘中抽出叉子。

10.在刷香油烤的同时，把胡萝卜丝、莴笋丝分别捞出，轻轻地挤去水分，胡萝卜丝用酱油、糖(少许)、醋(少许)、辣椒油拌成红油味。莴笋丝用糖、醋、香油拌成糖醋味。莴笋丝、薤头、胡萝卜丝、嫩姜分别盛入四个盘内，烧饼、葱白、面酱、蒜片各盛入两个盘内，先上在席面上。

11.等客人吃完脆皮后，将猪端下，摘下腰子，挖出舌头，分别改刀盛盘(行话“小件头”)，再随两碟蒜泥(蒜砸成泥兑少许凉开水调匀)上席。

三、特　　点

色泽枣红，香脆化渣，为烧烤大菜之一。

四、注意事项

1.烤时注意避风，若遇风吹则皮会起泡和裂口。

2.若遇皮面起泡时，急速离火，用竹扦由腔壁起泡的附近刺眼放气，则泡自消。

3.在刷香油烤时，要注意避风，否则皮面起小泡造成不可弥补的缺陷，影响质量。

4.在烤制过程中，猪的身体各部不能和其他物件接触，否则会碰裂猪皮，影响美观。

注：

此菜亦有不加四小菜，而只用葱、酱、烧饼、蒜的。

牛羊肉类

一六五　干煸牛肉丝

一、原　　料

1.主料：瘦牛肉(无筋)1斤5两。

2.配料：芹菜5两。

3.调料：花生油、豆瓣酱、辣椒面、花椒面、姜、酱油、江米酒、味精、醋。

二、操作过程

1.牛肉切成二毫米粗、六厘米长的丝。芹菜抽去筋剖开切成四厘米长的段。姜切成细丝。

2.锅烧热注入三两花生油，油沸时下入牛肉丝，用手勺推动煸炒，待水分快干时，加进姜丝、豆瓣酱、辣椒面继续煸炒，等豆瓣酱已炒酥，油变红时，加入江米酒、芹菜、酱油、味精翻炒几下，淋入几滴醋翻匀，盛入盘内，撒上花椒面即可。

三、特　　点

麻、辣、香、酥、脆、鲜，为下酒之佳肴。

注：

1.无江米酒时，可用料酒加少许白糖。

2.蒜苔和青蒜亦可作配料。

一六六　红烧牛头

一、原　　料

1.主料：牛头1个。

2. 配料：火腿1斤，干贝1两，干口蘑5钱，鲜菜心1斤，母鸡1只。

3. 调料：葱、姜、盐、糖色、料酒、鸡油、猪油、味精。

二、操作过程

1. 先把牛角锯去，整个放在火上烧焦皮面，用刀刮去焦面，看是否烧到毛根。若未烧到毛根，再继续烧刮，至烧尽毛根为止（烧时要先烧顶部，尤其要注意不要把皮烧裂）。烧刮后放在水内泡软，再刮尽焦面，整个放在锅内煮到能去骨时，捞在凉水内拆去骨（拆时要保持牛头皮肉整齐，不可弄碎）。拆骨后放在水内再清刮一遍，修去边沿不洁和碎烂部位。牛舌剥去表面粗皮，把头皮和舌都改成长六厘米、宽三厘米的长方形，用开水加葱、姜、料酒，将牛头皮和舌汆两三遍，每汆一遍都用凉水冲洗，汆后用凉水泡上。

2. 火腿用热碱水刷洗干净改成块。干贝洗净泥沙。口蘑水发，菜心先削去薄膜皮，抽去筋，剖成四瓣。母鸡开膛去五脏，洗净剁成块。

3. 将菜心和母鸡分别用开水汆透，捞出用凉水冲洗干净。

4. 用铝锅盛清水，下入鸡、火腿、干贝、口蘑（连泡的水）、葱、姜，烧开撇尽沫，煮成汤后过箩去渣捞出原料另作他用。

5. 锅烧热注入猪油，油沸时，加进葱（长段）、姜（拍破）煸炒，随即注入汤、盐、糖色（调呈浅红色）、料酒、牛头肉（包括舌）尝好口味，烧开撇尽沫，装入铝锅内，用中火㸆到牛头肉已烂透汁浓时，取出牛头肉整齐地码在盘中，再把汁

收酽，加入味精、鸡油，浇在牛头肉上，同时用好汤把菜心烧好围在盘中即可。

三、特　　点

色泽红亮，汁浓味厚，质糯不粘，为宴会大菜之一。

注：

1. 牛蹄黄（牛掌的两瓣）、牛鞭（公牛生殖器）、羊头、羊蹄，亦可按此法制作。

2. 也有把配料里的鸡、火腿、干贝、口蘑同牛头一块㸆烂，再捞出的。

一六七　辣子羊肉

一、原　　料

1. 主料：羊后腿、肋条各1斤5两。
2. 配料：鸡汤3斤。
3. 调料：花生油、葱、姜、花椒、豆瓣酱、糖、酱油、盐、料酒、水淀粉、香菜、胡萝卜（或白萝卜）。

二、操作过程

1. 羊肉切成五厘米的方块。葱切成长段。姜拍破。香菜切成碎节。萝卜切成两半。

2. 羊肉用凉水下锅，煮透捞在凉水内冲洗干净。锅内注入二两油，下葱、姜、豆瓣酱煸炒。豆瓣酱炒酥时，加酱油、盐、糖（少许）、汤、羊肉，烧开撇去泡沫（随起随撇），放入花椒（十粒）、萝卜，盖上盖，用中等火力㸆至烂时，拣去葱、姜、萝卜，下味精将汁收浓，勾水淀粉盛盘，撒上香菜即可。

三、特　　点

色泽红亮，汁浓味厚，便饭、宴会均可。

注：

1. 此菜亦可加一些配料。

2. 牛肉也可以按此法制作。

一六八　红烧护膝

一、原　　料

1. 主料：牛护膝（即牛膝盖骨）12个。

2. 配料：海米3钱，母鸡2斤，猪肘1斤，油菜苔1斤，火腿5两。

3. 调料：葱、姜、料酒、糖色、盐、花椒、味精、江米酒、鸡油、猪油。

二、操作过程

1. 牛护膝、母鸡、猪肘分别用水氽透，捞在水内冲洗干净。护膝盛入容器内。海米洗净用料酒泡上。油菜苔掐尖洗净放入筛子内。葱切成段。姜拍破。

2. 护膝加水（以能淹没为准）、葱、姜、料酒，沸水旺火上笼蒸到五成烂时，取下再用水氽一遍，捞在凉水内冲洗一下。

3. 用铝锅垫上竹箅，下入鸡、肘、护膝、海米、火腿、葱、姜、凉水、料酒、江米酒、糖色、花椒、盐，上火烧开，撇尽泡沫，用小火㸆到八成火候时捞出，拣出护膝，拆去骨（配料另作他用）。汤过箩去渣，再注入铝锅内，护膝下入汤内㸆烂。

4. 走菜时，将护膝上火调一下味，加味精把汁收浓收酽，浇上鸡油，放在小火上保持温度。这时另取锅烧热注入猪油，油沸时，下入菜苔旺火翻炒几下，加盐、料酒、味精

炒熟，滗去汁，盛入盘的周围，护膝放在盘的中央即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地糯烂，宜于老年人冬季食用。

注：

1.烧此菜的汁不要多，以烂时汁浓为准；如汁不够浓酽时，可加一些水淀粉勾芡。

2.下糖色时，以汤色浅黄为准，若太重则发黑而不红亮。

3.配料中的油菜苔，亦可用葵菜(冬苋菜)、油菜心等。

一六九　黄烧牛掌

一、原　　料

1.主料：牛蹄12个。

2.配料：芥蓝菜心1斤，开膛母鸡2斤，干贝3钱，肘子1斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、醪糟、冰糖、鸡油、香油、味精、胡椒面、猪油。

二、操作过程

1.牛蹄砸去蹄壳，在火上烧焦皮面，放在水内泡软，刮洗净。用水加葱(整个)、姜(拍破)将牛蹄煮到能拆骨时，捞在凉水内拆去骨，切下掌，削去掌底粗皮，修去周围边沿，再用葱、姜、料酒、开水汆两遍，仍用凉水泡上。芥蓝菜择用嫩尖。母鸡、肘子用开水汆透，捞在凉水内刮洗干净，把鸡剁成四大块。干贝洗净。葱切成段。姜切成片。冰糖砸成碎粒。

2.用大沙锅垫上竹箅子，将牛掌放在箅子上，放入鸡、肘子、干贝(用净布包上)、葱、姜、清水、盐、料酒(五两)醪糟、胡椒面，烧开撇尽沫子，用中等火力㸆上。

3. 锅烧热，注入一两香油，下入冰糖炒化，待炒到紫色时，注入㸆牛掌的汤，再倒回沙锅内，调呈浅黄色，盖上盖，㸆到汁浓牛掌烂时，起出鸡、肘、干贝、葱、姜，将牛掌倒入锅内，加入味精、鸡油，再把汁收酽，盛入盘内。

4. 锅烧热，注入一两猪油，油沸时，下入芥蓝菜、盐、料酒、味精炒熟，镶在盘内即可。

三、特　　点

色泽黄亮，质地糯烂，汁浓味鲜，为宴会菜之一。

注：

牛掌要求修成大小一致。

一七〇　红烧牛肉

一、原　　料

1. 主料：牛肋条 3 斤。

2. 配料：名笋（一种小笋干）2 两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、花椒、醪糟、酱油、豆瓣酱、花生油、味精。

二、操作过程

1. 牛肉剁成块，用凉水泡两小时。名笋切去老的部分，整个斜切成象眼块，用水汆一遍，凉水泡上。葱整个。姜拍破。

2. 锅内注入凉水，把牛肉捞在锅内（水留下），水快开时，用手勺推动散开，开时撇尽沫子，到牛肉已煮透时，捞在温水内冲洗干净。煮肉的水留在火上，将泡牛肉的血水倒入，用手勺推起旋涡，在快开时减小火力，待泡沫凝结时用小眼漏勺捞去泡沫，离开火。将牛肉捞在铝锅内，把汆牛肉的汤

倒入(倒时要轻，勿使沉渣进入)，再上火烧开，撇尽沫子，加入名笋、葱、姜、花椒、料酒、醪糟、盐、酱油。

3. 锅烧热，注入一两油，下入豆瓣酱炒酥，注入炖牛肉的汤煮一会，捞去渣，再注入牛肉内，尝好味，调呈浅红色，用小火炖到能嚼动时，拣去葱、姜，加进味精即可。

三、特　　点

色泽红亮，口味鲜美，为饭菜之一。

注：

炖好后汤汁不能太多。

一七一　烧牛天花板

一、原　　料

1. 主料：牛天花板（牛上颚贴在上膛的一块梯形的肉质）6个。

2. 配料：扁豆5两，奶汤2斤，火腿2两，水口蘑1两(带原水)。

3. 调料：葱、姜、盐、生鸡油、料酒、冰糖、味精、猪油、酱油。

二、操作过程

1. 牛天花板用水氽透，捞在凉水内刮去表面薄膜，改成长方块，用水加葱(段)、姜(拍破)、料酒氽两次，每次氽后均用凉水冲泡，然后用凉水泡上。扁豆择去两头的尖。火腿切成大片。葱切成段。姜拍破。冰糖砸成碎粒。

2. 用沙锅垫上竹箅，将天花板整齐地码在竹箅上（梯形一面向下），放上火腿、口蘑（连水）、生鸡油（二两）、葱、姜、汤、料酒、盐、酱油烧开，撇尽泡沫。锅烧热注入少许

油，将冰糖炒到紫色时，把汤涮在沙锅内，调呈浅红色，尝好味，盖上盖，用小火㸆到汁浓料烂，拣去葱、姜、火腿、口蘑，提起箅子，翻扣盘内，汁加味精收酽，浇在天花板上。

3.浇汁的同时，另烧热锅，注入猪油，油沸时，将扁豆炸熟(保持绿色)，滗去油，加盐、味精、料酒翻炒均匀，镶在盘的周围即可。

三、特　点

色泽红亮，汁浓味鲜，为宴会菜之一。

注：

此菜为传统菜之一，天花板又名上天梯。

一七二　烩千层肚

一、原　料

1.主料：熟牛千层肚(又名百叶肚)1斤。

2.配料：青韭白头2两，水发兰片2两，熟瘦火腿1两，清汤2斤。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、醋、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1.牛肚用水加葱、姜煮烂，横切成韭菜叶宽的丝。韭菜先切去老的部分，再由发杈以上一厘米处切下。兰片切去老的部分，切成细丝，用水汆一遍。火腿切成细丝。

2.汤烧开，下入肚、兰片、火腿、盐、料酒、胡椒面、味精调好味，勾水淀粉成二流芡，投入韭菜和匀，滴少许醋和猪油即可。

三、特　　点

软、嫩、鲜、滑、脆，宜于酒后用作二汤菜。

注：

羊肚亦可按此法制作。

一七三　家常牛肚梁

一、原　　料

1. 主料：熟牛肚梁（又名牛肚岭、肚梗、肚岗、岗弦）1斤。

2. 配料：黄豆芽5两，青蒜2两。

3. 配料：花生油、酱油、料酒、醪糟、味精、豆瓣酱。

二、操作过程

1. 牛肚横切成三毫米宽的片。黄豆芽择去根。青蒜切成四厘米长的节。

2. 黄豆芽用锅（不要油）煸熟。将锅洗净再上火烧热，注入三两油，油沸时，下入牛肚煸炒几下，加豆瓣酱炒出味后，下入豆芽、酱油、料酒、醪糟、味精炒匀，投入青蒜翻炒两下即可。

三、特　　点

鲜、嫩、香、脆，宜于便饭。

注：

牛千层肚亦可按此法制作。

一七四　溜羊肾

一、原　　料

1. 主料：羊肾（羝羊的睾丸）8个。

2.配料：鲜冬笋2两，芹菜心2两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤、泡辣椒、白糖、猪油。

二、操作过程

1.羊肾先片成两半，再片去膜皮，每半再片成两片。冬笋切成长方形片。芹菜抽去筋切成三厘米长的节。葱切成马耳形。姜切成小方片。蒜切成片。泡辣椒去籽切成象眼块。一个鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.用盐、味精、料酒、葱、姜、蒜、泡辣椒、水淀粉、糖、胡椒面、汤兑成汁。羊肾用盐、料酒、味精拌匀，浆上蛋青糊。

3.锅烧热，注入油，油热时下入羊肾片，用筷子轻轻拨散滑熟，倒入漏勺内。锅内留下一两油，下入冬笋、芹菜煸炒几下，随即加入羊肾炒匀；此时将汁内葱、蒜等调料拨入锅内，再将汁搅匀倒入，待汁开起泡时，翻匀盛盘。

三、特　点

色泽鲜艳，质地嫩脆，具芹菜香味。

注：

羊肾具有滋补功能，老年人食之最好。

一七五　红烧羊皮

一、原　料

1.主料：活肥羊1只。

2.配料：葵菜（又名冬苋菜）或菜头1斤，甘蔗5两，大海米5钱，火腿5两，母鸡2斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、味精、胡椒面、冰糖、香油、猪油、奶汤。

二、操作过程

1. 活羊宰杀后剪去羊毛，用水烫后刮洗干净毛根，再用火烧焦皮面，放在水内泡软，刮洗干净，开膛取出五脏，由脊背两头和两侧下刀，剥下一长条皮来，用水汆透，捞在凉水内再刮洗一遍，改成十厘米长、五厘米宽的条，用凉水泡上。葵菜择去嫩尖(带茎)，撕去茎上的皮洗净，用开水烫熟，捞入凉水内冲凉，仍用凉水泡上。若用菜头则削去皮筋，改成十厘米长的大长条。甘蔗剁成两节洗净劈成四瓣。海米洗净泥沙。母鸡剁成四块，用开水汆透，捞在凉水内清洗干净。葱切成长段。姜拍破。冰糖砸成碎末。

2. 用沙锅垫上竹箅子，将羊皮(皮面向下)整齐地码在箅子上，再放上甘蔗、火腿、鸡、葱、姜、盐、料酒、水、酱油、胡椒面，烧开撇尽泡沫，㸆在火上。

3. 锅烧热注入少许香油，把冰糖炒成紫色，用沙锅内的汤将糖色涮入沙锅内，调成浅红色，尝好口味，盖上盖，用小火㸆到汁浓皮烂时，拣去鸡、火腿、海米、甘蔗、葱、姜，提起箅子，翻扣在盘中，汁内加味精收酽，浇在羊皮上。同时把一净锅烧热，注入一两猪油，油沸时，下入葵菜（事前捞出挤去水分）煸炒几下，加汤、盐、味精烧上味，捞出镶入盘内即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地糯烂不腻，汁浓鲜美异常。为宴会大菜之一。

注：

此菜为全羊席菜中之一种，故只取用背皮，其余部位留作他用。

一七六　芹黄羊肉丁

一、原　　料

1. 主料：羊后腿1斤。

2. 配料：芹菜心5两，青蒜1两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、醋、白糖、泡辣椒、味精、胡椒面、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、花生油、汤。

二、操作过程

1. 羊肉剔净筋皮，再切成豌豆大小的丁。芹菜（抽去筋）、青蒜、葱、姜、泡辣椒（去籽）均切成黄豆大小的块。鸡蛋一个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 羊肉用盐、料酒拌匀，浆上蛋糊。用葱、姜、料酒、酱油、醋（少许）、糖（少许）、泡辣椒、味精、胡椒面、水淀粉、汤、芹菜、青蒜兑成汁。

3. 锅烧热，注入三两油，油沸时下入羊肉，用手勺推动煸炒，待羊肉散开已熟时，将汁内的料拨入锅内翻炒几下，随即把汁搅匀倒入，待汁开起泡时，翻匀即可。

三、特　　点

鲜、嫩、脆、香，宜于便饭和宴会中之热炒。

注：

羊里脊亦可用此法制作。

一七七　炒野鸡红

一、原　　料

1. 主料：牛里脊1斤。

2. 配料：芹菜心3两，胡萝卜2两，青蒜1两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、醋、豆瓣酱、味精、花生油、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤、白糖、花椒面。

二、操作过程

1. 牛里脊剔去筋皮，顺切成丝。芹菜抽去筋剖开切成三厘米长的节。胡萝卜切成五厘米长、三毫米见方的丝。青蒜切成三厘米长的节。葱、姜切成细丝。鸡蛋一个用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 牛里脊丝用盐、酱油、料酒拌匀，浆上蛋青糊。用酱油、醋(少许)、糖、料酒、味精、水淀粉、汤兑成汁。

3. 锅烧热，注入三两油，油沸时下入牛肉丝，用手勺推动煸炒，牛肉散开时下豆瓣酱，炒出味后，加进葱、姜、芹菜、胡萝卜丝、青蒜翻炒几下，将汁搅匀倒入，汁开翻炒均匀盛入盘中，撒上花椒面，食时拌一下。

三、特　　点

色泽鲜艳，麻、辣、香、脆、嫩、鲜具备，为便饭菜之一。

注：

此菜为传统菜之一，虽名“野鸡红”，实无野鸡肉。因为牛肉色红而似野鸡肉，故名。

野　味　类

一七八　红烧熊掌

一、原　　料

1. 主料：发好熊掌1对(前后各1只)。

2. 配料：开膛油鸡2斤，猪肘子1斤，火腿4两，海米5钱，普通汤6斤，甘草1钱。

3. 调料：葱、姜、糖色、盐、胡椒面、料酒、味精。

二、操作过程

1. 火腿用热水加碱刷洗干净，片去哈喇部位。海米洗净泥沙，用开水泡上。鸡、肘洗刮干净剁成大块。葱剖开切成长段。姜切成大片。

2. 鸡、肘子用水煮透，捞出冲洗干净。用铝锅盛清水四斤，下入鸡、肘子、海米（泡的水也同下）、火腿、葱、姜、甘草烧开，撇尽沫子，熬成浓汤（约二斤）。

3. 熊掌由背面横拉成条（掌底不拉透），用水汆两到三遍（每汆一遍后，用凉水冲泡一下），再用六斤普通汤加葱、姜、料酒分汆三次。

4. 用沙锅垫上竹箅子，注入汤，放进熊掌（掌底向下）、糖色（调呈浅红色）、盐、料酒、胡椒面，烧开撇去沫，盖上盖，上火㸆到已烂透时，提起箅子，将熊掌翻扣盘中（掌底向上），汁内加入味精收酽，浇在掌上即可。

三、特　点

掌肉糯烂，汁浓味香，极富营养，为山珍之一。

注：

1. 骆驼掌亦可按此法制作。

2. 可配一些青菜或山药等。

3. 亦可用鸡、肘、火腿、海米和熊掌同烧，烧好后取去鸡、肘、火腿、海米不用，只取其味。

4. 亦可把汆好的熊掌改刀成条扣碗，加进用鸡、肘、火腿、海米熬好的汤，上屉蒸烂后取出扣盘内浇汁。

5. 熊掌大小不一，此菜是用大的熊掌一对。

一七九　红烧鹿筋

一、原　　料

1. 主料：发好鹿筋2副。

2. 配料：油鸡2斤，猪肉1斤，干贝5钱，普通汤9斤。

3. 调料：葱、姜、料酒、盐、糖色、味精、胡椒面、鸡油。

二、操作过程

1. 鸡、猪肉刮洗干净，剁成大块。干贝洗净泥沙。葱剖开切成长段。姜拍破。鹿筋改成十厘米长的段。

2. 鸡、猪肉用水汆透，捞出洗净。鹿筋先用水汆一遍，捞出冲洗一下，再用普通汤加葱、姜、料酒分汆三遍捞出。

3. 用一沙锅垫上竹箅，加入清水、鹿筋、鸡、猪肉、干贝、糖色（调呈浅红色）、葱、姜、料酒、盐、胡椒面，烧开撇去沫子，盖上盖，用小火煨㸆到鹿筋烂时，挑去葱、姜、干贝、猪肉、鸡（这些都不用），取出鹿筋放在盘中，将汁收酽，加入味精、鸡油，浇在鹿筋上即可。

三、特　　点

色泽红亮，绵、软、糯、鲜，为滋补珍品之一。

注：

1. 鹿冲亦可按此法制作。

2. 亦可用一些菜心作配料。

3. 㸆时加水要适量，以筋烂时汁浓（够浇汁即可）为准。

一八〇　糊辣兔丁

一、原　　料

1. 主料：兔后腿肉1斤2两。

2. 配料：炸花生米3两。

3. 调料：猪油、葱、姜、蒜、酱油、醋、白糖、水淀粉、干淀粉、鸡蛋、干辣椒、花椒、料酒、味精、汤。

二、操作过程

1. 兔肉先浅剞交叉花刀，再切成一厘米见方的丁。葱剖开切成一厘米五长的节。姜切成小方片。蒜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。干辣椒洗净去籽去把，切成二厘米五长的节。

2. 兔肉用盐、酱油、料酒拌匀，浆上蛋青糊。用酱油、糖、料酒、味精、水淀粉、汤兑成汁。

3. 锅烧热，注入油，油热时下入兔肉滑熟倒在漏勺内。锅内留下二两油，把花椒炸糊捞出，下进干辣椒炸呈紫黑色，下葱、姜、蒜、兔肉翻炒几下，倒入兑好的汁，再翻炒几下，滴入少许醋，加花生米即可。

三、特　　点

颜色红亮，鲜、嫩、香、脆。

注：

1. 兔肉亦可炒成鱼香味。

2. 兔肉亦可不用油滑，直接用油炒。

一八一　糊辣田鸡腿

一、原　　料

1. 主料：田鸡肉1斤。

2. 配料：花生米3两。

3. 调料：猪油、花生油、葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、

酱油、盐、醋、料酒、白糖、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、辣椒面、汤。

二、操作过程

1. 田鸡后腿剔去骨，每只剁成两节。花生米用开水稍泡褪去皮，用油炸脆。葱剖开切成一厘米五长的节。姜切成方片。蒜切成片。辣椒去籽切成二厘米五长的节。鸡蛋两个去黄用青加干淀粉调成稀糊。

2. 田鸡肉用盐、酱油、料酒拌匀，浆上蛋青糊。用酱油、糖、料酒、醋、味精、水淀粉、汤兑成汁。

3. 烧沸花生油，下入田鸡，滑熟倒在漏勺内。锅内另注入一两猪油，下入花椒（十多粒）炸糊捞出，加入干辣椒炸呈紫黑色时，下入葱、姜、蒜、辣椒面、田鸡肉翻炒均匀，倒入兑好的汁，投入花生米翻匀即可。

三、特　　点

色泽红亮，鲜、嫩、香、辣，酒饭均宜。

注：

此菜口味不能太甜太酸。

一八二　红烧象鼻

一、原　　料

1. 主料：象鼻1个。

2. 配料：开膛母鸡10斤，肘子2斤，火腿1斤，干贝1两，橘树叶20片，山药1斤，胡萝卜1斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、糖色、香油、醪糟、生鸡油。

二、操作过程

1. 象鼻先锯成两段，在火上把粗皮烧焦，用刀刮去焦面。如有的粗皮未烧到可再烧刮，直到烧尽粗皮为止。刮后用温水泡到表面发软时再刮一次，刮好后，用铝桶垫稻草盛清水，投入象鼻，上火烧开，移置一边焖上。待水温时，用小刀再刮表面和鼻道，在凸凹不平处，可用手指抠刮。然后再换水烧开，搁置一边焖上，如此反复焖刮几次，直到已完全发软发透，劐开鼻道，抠刮去鼻道内的膜，拆去脆骨。拆骨时，注意不要弄坏原有形状，尤其是鼻尖的两孔处，更不能破坏，发好后用清水冲泡。

2. 鸡、肘剁成大块，用水氽透，捞在凉水内冲洗干净。火腿改成两三块。干贝洗净用水泡上。橘树叶洗净。山药、胡萝卜洗净后均削成橄榄形的块，氽透后用凉水泡上。葱切成长段。姜切成大片。

3. 将象鼻由劐口处横切成一厘米厚的片，但不要切断，留下一部分连着，鼻根粗的一段，可剖成两半再切，切好后，用洁白的纱布包成筒形。

4. 用一铝桶，垫上竹箅，把一半鸡块平放在箅子上，再放上象鼻和另一半鸡、火腿、肘子、生鸡油、干贝（连同泡的水）、水、葱、姜、料酒、盐、胡椒面、醪糟，上火烧开，撇尽泡沫，下入糖色（调呈浅红色），先用大火冲一会，再用小火㸆到半烂时，加入橘子叶。鼻烂汁浓时，起出所有的料，象鼻用盘盛上，放入屉内蒸上保持温度。

5. 用箩将汁过入锅内，分成两份，一份加味精尝好味，在火上把汁收酽。另一份也加味精，下入胡萝卜和山药㸆烂（保持整形不破不碎）。这时取下象鼻解去纱布，轻轻地把鼻

放在盘内(刀口向下)，捞出萝卜、山药镶在周围，浇上汁即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地糯烂，口味鲜美，营养丰富，为山珍之一。

注：

1.这里用的是干象鼻。

2.一个象鼻可分若干份，这里介绍的是用一个作原料，在实际中，可酌量使用。

一八三　红烧猩唇

一、原　　料

1.主料：猩唇2个。

2.配料：开膛母鸡4斤，火腿5两，肘子1斤，扁豆5两，发好干贝1两，甘蔗5两，鸡爪1斤。

3.调料：葱、姜、胡椒面、醪糟、味精、糖色、生鸡油、盐、陈年花雕酒。

二、操作过程

1.猩唇先在火上燎焦整个皮面（猩唇皮薄，不能燎的太狠），投入洗米水内泡软，用刀轻轻地刮尽焦面，修去眼圈（因眼圈周围有毛）和里面筋皮及腐肉，保持整形不碎。用葱、姜、料酒、水把猩唇上火烧开，移小火焖煮半烂，捞在凉水内冲泡待用。鸡每只剁成四大块和肘子、鸡爪用水煮透，捞在凉水内冲洗干净。甘蔗洗净拍破。葱切成长段。姜切成大片。扁豆择去两头的尖。

2.用大沙锅（或铝锅）放上鸡爪，垫上竹箅，把猩唇（皮

向下）放在竹箅上，再铺上一个竹箅，加入鸡、肘、火腿、干贝、甘蔗、生鸡油、葱、姜、水、盐、胡椒面、醪糟、花雕酒烧开，撇尽泡沫。下入糖色（调呈浅红色），盖上盖，用旺火冲几分钟，移小火㸆到唇烂汁浓时，起出所有配料和葱、姜、鸡、油渣，提出箅子，将猩唇翻扣在盘内，上笼蒸上（保持温度即可）。汁内加味精在火上收酽，取出猩唇，浇上汁。同时用猪油将扁豆炸熟（要沸油旺火，以炸熟后仍是绿色为准），滗去油，放盐、料酒、味精翻炒均匀，镶在猩唇周围即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地绵软不腻，极富营养，为宴会中之稀有珍品。

注：

猩唇为猩猩之面部，一般多为干货。

一八四　辣子狗肉

一、原　　料

1. 主料：剔骨带皮狗腿肉5斤。
2. 配料：胡萝卜5两，白萝卜5两，莴笋5两，开膛母鸡4斤，肘子1斤，火腿5两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、豆瓣酱、酱油、香油、香菜、胡椒面、味精、大麴酒、青蒜、生鸡油。

二、操作过程

1. 在火上把狗肉皮面燎焦，放在温水内泡软，刮净焦面，剁成五厘米见方的块，用凉水泡上。两种萝卜和莴笋均削成

荸荠形。母鸡每只剁成四大块。葱切成长段。姜切成大片。香菜择用叶。青蒜切成三厘米长的节。

2. 用水分别将狗肉、鸡、肘煮透，捞在凉水内冲洗干净。萝卜、莴笋用开水汆熟，捞在凉水内冲凉，仍用凉水泡上。

3. 用铝锅垫上竹箅，盛清水，下入狗肉、鸡、肘子、火腿、生鸡油、葱、姜、料酒、胡椒面、大麯酒(少许)烧开，撇去泡沫。锅烧热注入一两香油，将豆瓣酱炒酥，注入烧狗肉的汤，煮一会，捞出渣，倒入容器内，稍沉淀，将汁再倒入狗肉内，加入盐、酱油，尝好味，盖上盖，用小火㸆到狗肉已烂时，取出鸡、鸡油渣、肘、火腿、葱、姜，下入萝卜、莴笋、味精，再调一下味。待配料已烂汁收酽后，投入青蒜和匀盛盘，随两碟香菜上席。

三、特　点

色泽红亮，浓、香、鲜、烂，宜冬季食用。

注：

如不用豆瓣酱和酱油，其他不变，加冰糖炒呈紫色加入同烧，即叫“红烧狗肉”。

一八五　芹黄炒狗肉片

一、原　料

1. 主料：狗后腿瘦肉 1 斤。
2. 配料：芹菜心 5 两，泡嫩姜 1 两，泡辣椒 1 两。
3. 调料：葱、姜、蒜、料酒、酱油、醋、白糖、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤、胡椒面、味精、花生油。

二、操作过程

1.狗肉片成三厘米宽、四厘米长的薄片，用凉水泡净血液。芹菜心抽去筋，大的剖开切成三厘米长的节。泡姜片成薄片。泡辣椒去籽斜切成节。葱切成马耳形。姜切成方片。蒜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.将狗肉片轻轻地挤去水分，用盐、酱油、料酒拌匀，浆上蛋糊。用葱、姜、蒜、酱油、醋(少许)、糖(少许)、料酒、水淀粉、汤、胡椒面、味精兑成汁。

3.锅烧热注入油，油沸时下入狗肉片，用手勺推动煸炒，待肉片散开变色时，投入芹菜、泡姜、泡辣椒翻炒几下，将汁搅匀倒入，待汁已开起泡时，再翻匀即可。

三、特　点

鲜、香、脆、嫩，酒饭均宜。

注：

亦可把狗肉炒成各种口味。

一八六　溜田鸡腿

一、原　料

1.主料：田鸡后腿60只。

2.配料：红柿子椒5两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、猪油、醋、白糖、香油、醪糟、汤。

二、操作过程

1.田鸡腿整个剔去骨。柿子椒切开挖去瓤籽，改成三厘米长、二厘米宽的块，片去梗。葱剖开切成一厘米五长的节。

姜切成方片。蒜切成片。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稠糊。

2.用葱、姜、蒜、盐、胡椒面、味精、水淀粉、醋（少许)、糖(少许)、香油、醪糟、汤兑成汁。田鸡肉用盐、料酒拌匀，浆上蛋青糊。

3.锅烧热注入三两猪油，油沸时下入田鸡，用手勺推动，炒到散开快熟时，加进红椒翻炒几下，将兑好的汁搅匀倒入，待汁已开起泡时，再翻炒两下即可。

三、特　点

色泽鲜艳，质地脆嫩。

注：

田鸡浆好后，易出水分，故宜浆好即炒。

一八七　炒鸠松

一、原　料

1.主料：斑鸠8只。

2.配料：芹菜心5两，荸荠10个。

3.调料：葱、姜、盐、料酒，胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、汤、糖、酱油、醋、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1.斑鸠撕去皮，剔下脯肉(其余另作他用)，再剔去筋，切成绿豆大小的丁。芹菜抽去筋，荸荠削去皮，均切成绿豆大小的丁。葱切成小葱花。姜切成小姜末。鸡蛋一个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.斑鸠肉用盐、料酒拌匀，浆上蛋糊。用葱、姜、盐、酱油、料酒、胡椒面、味精、水淀粉、汤、糖（少许)、醋

(少许)兑成汁。

3. 锅烧热注入二两油，油沸时下入斑鸠肉，炒到变色时，加进芹菜、荸荠翻炒几下，将汁搅匀倒入，待汁开起泡时再翻匀即可。

三、特　点

鲜、嫩、香、脆，宜于宴会、便饭。

注：

1. 鸽子亦可按此法制作。
2. 芹菜亦可换成冬笋。

一八八　漳茶斑鸠

一、原　料

1. 主料：斑鸠6只。
2. 配料：香片茶(花茶)5钱，稻草1束，圆生菜叶10片。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、花椒、花生油。

二、操作过程

1. 斑鸠用盐抹匀，在腔内撒上一些盐和花椒，盛在瓷容器内，放上葱(拍破)、姜(拍破)，洒上料酒腌二十四小时(中间倒翻一次)。取出后用布擦去水分，抖出腔内花椒。稻草盘成圆形。生菜用千分之三氯亚明水消毒，再用水洗去药味。

2. 锅内放上稻草、茶叶，再放上一个铁箅子(与茶距离约五厘米)，把斑鸠放在箅子上，盖上尖顶的盖，上火烧红锅底，使稻草和茶叶冒烟，将斑鸠熏上色取出。

3. 用容器盛上斑鸠，放上葱、姜(拍破)、料酒、沸水旺火上笼蒸烂，取出控去汁。

4.烧沸花生油，投入斑鸠，用手勺轻轻推动翻滚，使全身受热均匀，待表面酥脆时捞出，把每只肢解成四块，整齐地码在盘内，围以生菜叶即可。

三、特　　点

酥、脆、香、鲜，用于宴会。

注：

1.熏时注意火力。若火力过大，则稻草和茶叶燃烧无烟。

2.炸斑鸠时要趁热炸。

一八九　溜桃仁沙鸡卷

一、原　　料

1.主料：沙鸡4只。

2.配料：核桃仁4两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、胡椒面、味精、泡辣椒、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、汤、猪油。

二、操作过程

1.沙鸡剥去皮，剔下脯肉，每半个脯肉片成四片整齐的薄片。核桃仁用开水稍泡，掰成四瓣，撕去皮，挑出三十二块用油炸脆，其余留下待用。葱剖开切成二厘米长的节。姜切成方片。泡辣椒去籽切成斜节。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.沙鸡片用盐、料酒拌匀，浆上蛋糊，再逐片平铺盘内理平，每片的一端放上一块炸好的桃仁，卷成筒形，放在一个抹上油的盘内。

3.用葱、姜、蒜、盐、料酒、胡椒面、味精、泡辣椒、水淀粉、汤兑成汁。

4. 锅烧热注入一斤猪油，油热时下入沙鸡卷，轻轻地推动滑熟，倒入漏勺内控油。锅内留下一两油，下入留下的核桃仁炒几下，再加沙鸡卷炒匀，倒入兑好的汁，待汁开起泡时翻匀盛盘。

三、特　　点

鲜、嫩、香、脆，为宴会之小炒。

注：

鸡脯肉亦可按此法制作。

一九○　芋头烧野鸭

一、原　　料

1. 主料：野鸭1只。
2. 配料：小个芋头1斤。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、胡椒面、味精、花椒、花生油、豆瓣酱。

二、操作过程

1. 野鸭加工后斩去头、足（不用），剁成四厘米见方的块，用凉水冲泡两小时，控去水分，用葱（拍破）、姜（拍破）、盐、料酒腌上。选用大小均匀的芋头削去皮，用凉水泡上。

2. 烧沸花生油，把鸭块（挑出葱、姜留下）、芋头分别炸半熟捞出。

3. 用沙锅垫竹箅，下入鸭块、葱、姜、水、盐、酱油、料酒、花椒、胡椒面烧开，撇尽泡沫，㸆在火上。再烧热一个锅，注入一两油，下入豆瓣酱炒酥，将㸆鸭的汤倒入，煮一会捞出渣，再倒回鸭块内（注意澄清汤底的沙），盖上盖，用小火㸆到鸭烂时，加进芋头、味精，到芋头已烂，汁也酽

时，起出盛盘。

三、特　点

麻、辣、鲜、香，具有农村风味。

注：

家鸭亦可按此法制作。

一九一　芽菜香酥斑鸠

一、原　料

1. 主料：斑鸠 10 只。

2. 配料：四川芽菜(一种咸菜) 4 两，生菜叶 10 片。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、花椒、丁香、八角、肉蔻、肉桂、花生油、椒盐。

二、操作过程

1. 芽菜洗净泥沙。葱切成长段。姜切成片。生菜叶用千分之三的氯亚明水消毒后，再用水冲洗去药味。

2. 把盐、料酒兑好，抹在斑鸠上，先放在容器内腌两小时，再用绳拴着头挂于高处晾一小时。取下斑鸠，每个腔内都塞入葱、姜、花椒、丁香、八角、肉蔻、肉桂、芽菜，盛入容器内，盖严盖(不使气水进入)，沸水旺火上屉蒸烂。

3. 烧沸花生油，取出斑鸠控去汁，投入油内，用手勺推动炸到皮面酥脆，即捞出摆入盘内，围以生菜叶，随两碟椒盐上席。

三、特　点

酥、脆、鲜、香，为宴会菜之一。

注：

1. 鸽子、鹌鹑亦可按此法制作。

2. 香料的量要小，十只斑鸠以二钱为准。

一九二　牡丹鸠片

一、原　　料

1. 主料：斑鸠6只。

2. 配料：葵菜5两，水口蘑5钱，熟火腿3两。

3. 调料：葱、姜、蒜、盐、白糖、醋（少许）、胡椒面、猪油、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、香油（少许）、料酒、江米酒（少许）。

二、操作过程

1. 斑鸠去皮，拉下胸脯肉，每个片成三、四片，用刀尖在每片上扎几下（以免炒时卷起），用凉水泡一小时。葵菜择用尖和嫩叶，洗净泥沙，入开水烫熟，捞出用凉水冲凉，控去水分。口蘑片成大薄片，入水汆透捞出，用凉水泡上。火腿切成三厘米长、一厘米五宽的薄片码入盘中。葱、姜、蒜均切成末，另取少许葱、姜拍松待用。鸡蛋一个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 捞出鸠脯肉控干水分，用拍松的葱、姜（少许）、盐、料酒拌匀，腌数分钟，拣去葱、姜，浆上蛋糊。用盐、料酒、胡椒面、白糖、水淀粉、汤、醋（少许）、葱、姜、蒜末兑成汁，淋入几滴香油。

3. 锅内注入一两猪油烧热（同时把盘中火腿撒上四、五钱江米酒，上笼串一下，以去咸味，取出码在盘周围），下入葵菜稍炒，加进口蘑、汤、味精，吃好味，烂后用筷子夹出放在盘内外圈。

4. 锅洗净烧热，注入五两猪油，烧至四、五成热时，下入鸠脯片，待散开变色时，倒入漏勺控油。留一两油在锅

内，将鸠脯片倒入，把汁搅匀倒入，翻炒几下出锅盛在盘的中间。

三、特　点

青红相间，色泽美观，肉质鲜嫩，宜于宴会。

一九三　鸽蛋船盘

一、原　料

1. 主料：鸽蛋10个，油发鱼肚1两。
2. 配料：熟鸡肉3两，熟猪心3两、舌3两、肚3两，水冬菇2两，去骨鸭掌10个，熟冬笋3两，鸡汤2斤。
3. 调料：盐、料酒、味精、白糖、糖色、干淀粉、水淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸽蛋凉水下锅，水开时马上减小火力，将鸽蛋浸煮熟，捞在凉水内，剥去壳，用有咸味的开汤浸上。鱼肚用水泡胀洗干净，片成约六厘米长、三厘米宽、四毫米厚的坡刀片。鸡肉、心、舌、肚、冬笋均片成和鱼肚同样大小（厚度稍薄一些）的片，这几种分别用竹扦穿上。冬菇、鸭掌分别用开水汆一遍，捞在凉水内冲凉，鸭掌用有咸味的汤浸上。葱剖开切成段。姜切成片。

2. 锅烧热注入二两猪油，油热时下入葱、姜煸炒几下，放入汤、糖色、料酒、盐、糖（少许）、鸡、心、舌、肚、掌、笋、菇烧开撇去沫子，用小火㸆烂起出，抽去竹扦，间开颜色整齐地摆在一个长形的大盘内，鸽蛋放在两头，上笼蒸上（保持热度不降即可）。同时把鱼肚下入汁内㸆十分钟，加入

味精，这时取出笼内的菜，将鱼肚捞出放在盘的中心，汁内勾入水淀粉，浇在菜上即可。

三、特　点

色泽红亮，原料多样，汁浓味鲜，宜于宴会的头菜。

注：

此菜亦可烧成白色的。

豆　腐　类

一九四　锅贴豆腐

一、原　料

1. 主料：南豆腐2块。
2. 配料：母鸡柳肉2两，熟瘦火腿5钱，猪肥膘1斤，生菜叶数片，萝卜花1个。
3. 调料：花生油、香油、盐、胡椒面、干淀粉、味精、鸡蛋、椒盐。

二、操作过程

1. 将豆腐片去表皮，用箩过成泥。鸡肉用刀背砸成极细的泥，用斜刀刮去筋，再用刀剁几遍。火腿切成细末。肥膘煮熟(不要烂，断生即可)。生菜叶消毒洗净。鸡蛋两个去黄留青。

2. 鸡泥用少许凉水澥散，加入豆腐泥、盐、胡椒面、味精、蛋青搅拌混为一体。

3. 肥膘片成直径四厘米、厚三毫米的圆片(共二十四片)，用刀尖在上面扎一些小眼(以免煎时卷起)，用布搌去油脂，撒上干淀粉，将豆腐泥挤成丸子放在肥膘上，用小刀抹成下面大、上面小的圆锥形，在顶上撒火腿末。

4.锅烧热，先用油滑一下倒去油，将贴好的豆腐肥膘向下放入锅内，注入油(以能淹没一半为度)，用中等火力半煎半炸，并用勺往顶部撩油，待肥膘黄脆豆腐熟透时，滗去油，淋入少许香油，铲出盛入盘的一端(占三分之二的面积)。在另一端摆上生菜叶，萝卜花放在生菜叶上，随同两小碟椒盐上席即可。

三、特　点

形状美观，质地脆、嫩、鲜、香，适用于便饭、宴会。

注：

肥膘亦可切成长方形，亦可改成大块，煎后改刀。

一九五　麻婆豆腐

一、原　料

1.主料：南豆腐4块。

2.配料：瘦牛肉3两。

3.调料：花生油、豆瓣酱、辣椒面、四川豆豉、酱油、料酒、味精、汤、水淀粉、花椒面、青蒜、盐。

二、操作过程

1.豆腐切成一厘米五见方的丁，用开水加盐泡上。牛肉剁成细末。青蒜剖开切成二厘米长的节。豆豉剁成碎末。

2.锅烧热注入三两油，油热时下牛肉末煸炒，炒干水分后，加豆瓣酱、豆豉炒酥，再加辣椒面炒几下，放入酱油、料酒、汤、豆腐(控去水分)，用小火㸆透入味，加味精和水淀粉勾芡，投入青蒜盛入盘中，撒上花椒面即可。

三、特　点

麻、辣、烫、咸、鲜、香、酥，为家常便饭菜之一。

注：

此菜的汁要多一些，芡要重一些。

一九六 家常豆腐

一、原　　料

1. 主料：北豆腐4块。

2. 配料：猪肥瘦肉4两。

3. 调料：猪油、豆瓣酱、酱油、料酒、味精、水淀粉、汤、青蒜。

二、操作过程

1. 豆腐改成三厘米五宽、六厘米长、三毫米厚的片。猪肉去皮切成五厘米长、三厘米宽、二毫米厚的片。青蒜剖开切成三厘米长的节。

2. 锅烧热注入油淌一下，使锅底都淌上油，待油热时，把豆腐平放在锅内将两面煎呈黄色倒入漏勺。锅内再注入二两油，下肉片煸炒，待炒散时，加豆瓣酱炒，油变红色时，加酱油、料酒、汤、豆腐，用中等火力㸆入味时，加味精，勾水淀粉芡，放入青蒜盛入盘中即可。

三、特　　点

鲜、嫩、香、辣，为便饭菜之一。

注：

此菜亦可加豆豉。

一九七 烩荷包豆腐

一、原　　料

1. 主料：南豆腐4块。

2. 配料：菠菜心3两，熟瘦火腿5钱，鸡汤5两，普通汤1斤。

3. 调料：猪油、鸡油、盐、味精、料酒、胡椒面、湿淀粉、水淀粉、鸡蛋。

二、操作过程

1. 豆腐片去表面粗皮，用箩过成泥。菠菜心用开水烫熟，再用凉水冲凉。火腿剁成细末。鸡蛋五个去黄留青。

2. 豆腐泥加盐、胡椒面、味精、料酒、蛋青、湿淀粉(一两五钱)搅匀。

3. 在小瓷勺内抹上猪油，将豆腐挤成丸子放入勺内。用小刀抹平，撒上火腿末，沸水中等火力上笼蒸五分钟取出，用烧开的普通汤泡上。

4. 烧开鸡汤，下入盐、胡椒面、味精、料酒、菠菜、豆腐(原泡的汤不要)，用中等火力烧透。夹出菠菜心垫在盘内。锅内用水淀粉勾芡，淋入五钱鸡油，盖在菠菜上即可。

三、特　　点

色泽雪白，鲜、嫩、软、滑，便饭、宴会均可。

注：

1. 蒸时注意火候，如过火则起蜂窝眼。

2. 配料亦可用口蘑、鲜蘑、冬菇等。

3. 亦可用于清汤、奶汤吃法。

4. 亦可在豆腐泥内加鸡泥。其方法是将鸡脯肉去筋砸成泥，用凉汤澥成糊兑入。

一九八　口蘑老豆腐

一、原　　料

1. 主料：豆腐5块。

2. 配料：干口蘑5钱，鸡汤1斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、糖色、味精、水淀粉、猪油、鸡油。

二、操作过程

1. 豆腐用沸水旺火蒸成老豆腐（蒸好后和北方的冻豆腐相似），放入凉水内轻轻地反复挤压，去其豆味，用水洗净，改成四厘米长、二厘米五宽、一厘米厚的块，用凉水泡上。口蘑水发后片成片，仍用原水泡上。葱、姜拍破。

2. 锅烧热注入一两猪油，下葱、姜煸锅，加鸡汤煮一会，捞出葱、姜，下入糖色（调呈浅红色）、豆腐、口蘑（连同原水）、盐、料酒，烧开撇去沫子，用小火㸆入味，加味精，用水淀粉勾芡，浇入五钱鸡油即可。

三、特　　点

绵软有韧性，鲜美异常。

注：

北方的冻豆腐亦可按此法制作。

一九九　蟹黄嫩豆腐

一、原　　料

1. 主料：石膏豆腐1斤5两。

2. 配料：蟹肉3两，鸡蛋4个，鸡汤1斤，普通汤1斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 豆腐用箩过成泥。鸡蛋去黄留青。葱、姜拍破。

2. 豆腐泥加入盐、胡椒面、味精、蛋青调匀，用小瓷勺

抹上油，摆在笼内，将豆腐泥挤成丸子，放在小勺内抹平，沸水旺火蒸三分钟，减小火力再蒸三分钟取出，放在烧开的普通汤内（加少许盐）泡上。

3. 锅烧热注入一两猪油，油沸时下葱、姜煸炒，放入蟹肉炒干水分，注入鸡汤，加进豆腐(泡的汤不用)、盐、料酒、胡椒面烧开，用小火㸆片刻，拣去葱、姜，加味精，用少许水淀粉勾芡，淋五钱鸡油即可。

三、特　　点

鲜、美、嫩、滑，宴会、便饭均可。

注：

北京的南豆腐亦可制作。

二〇〇　烧酿豆腐

一、原　　料

1. 主料：豆腐1斤5两。
2. 配料：瘦猪肉(前夹)4两，海米3钱，荸荠5个，水发玉兰片3两，水发冬菇1两，鸡汤1斤。
3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、酱油、猪油、鸡蛋、花生油、葱、姜、干淀粉。

二、操作过程

1. 豆腐改成宽、厚二厘米，长五厘米的条。猪肉剁成末。海米洗净用少量的水泡软，剁成碎末(泡的水留下)。荸荠削去皮，拍破剁成末。葱、姜切成细末。玉兰片横片成坡刀片，和冬菇一起用水汆一遍，捞在凉水内过凉。用半个鸡蛋兑干淀粉调成稀糊。

2. 烧沸花生油，把豆腐散开投入炸呈黄色（切忌沾连一

起），捞出由一端切下一薄片，但不要切断，挖出心另作他用。猪肉泥用水澥成稠糊状，加料酒、盐、葱、姜、胡椒面、味精，用力搅拌上劲，再加入海米（连同泡的水）、荸荠、半个鸡蛋、少许湿淀粉和匀成馅，在每一个豆腐壳内塞进肉馅，抹上蛋糊沾上盖。

3. 锅烧热注入一两猪油，油沸时下入冬菇、玉兰片煸一下，下入汤、豆腐，加盐、酱油、料酒烧开，撇净泡沫，用小火㸆到豆腐已软时，加味精，用水淀粉勾芡，浇入少许热猪油盛盘即可。

三、特　　点

软、嫩、鲜、脆。

注：

此菜的汤汁不宜过多。

二〇一　豆腐脑

一、原　　料

1. 主料：黄豆1斤。
2. 配料：黄豆2两，花生米2两，腌大头菜2两，石膏7钱5分。
3. 调料：葱、蒜、酱油、醋、辣椒油、花椒面、花生油、水淀粉、糖色。

二、操作过程

1. 主料的黄豆洗净，用水泡胀，滗去水，换五斤五两清水磨成浆，用布滤去渣成豆浆。配料的黄豆稍泡用油炸酥。花生米稍泡用油炸脆。大头菜洗净削去皮，切成小米大小的丁。葱切成细葱花，蒜捣成泥，滴入几滴香油，再加少许凉开

水调匀(保持白色)。石膏用火烧透,研成细粉用二两水泡上。

2.把石膏水注入容器内，烧开豆浆，将石膏水搅匀，把烧开的豆浆冲入石膏水内，盖上盖不动，约十分钟后即凝结成豆腐脑。

3.烧开水，加入糖色调呈红色,勾入水淀粉成稀芡,用坦勺将豆腐脑舀成薄块下入芡内,用小火煮透，使锅保持微开。

4.食用时，用一小碗浇上酱油、醋，舀入豆腐脑（连同芡汁),再放葱花、蒜泥、花椒面、辣椒油、黄豆、花生米、大头菜即可。

三、特　　点

麻、辣、烫、香、脆、嫩，宜于便饭。

注:

1.此菜为四川农村集镇一般吃法。

2.食时亦可加鸡丝(熟后切)、口蘑(片成片勾入芡内)。

二〇二　方肉豆腐

一、原　　料

1.主料：豆腐1斤5两。

2.配料：带骨正五花肉(即带脊骨)4斤，水发口蘑1两，海米5钱，芥蓝菜5两，鸡汤2斤。

3.调料：盐、料酒、糖色、味精、胡椒面、水淀粉、花生油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.选正方形带骨五花肉，先在火上烧焦肉皮，投入温水内泡软,刮去焦面洗净,擦干水分，将脊骨下面剁平（放在案上成平面无斜度)。口蘑片成片。海米洗净用少量开水泡上。

芥蓝菜择成节洗净。葱、姜拍破。

2.锅烧热注入少量花生油，把肉（皮向下）烙炸呈黄色(整个肉皮一色)。用大沙锅放入几根筷子，再垫上竹箅子，放入肉(皮向下)、口蘑(连同泡的水)、海米(连同泡的水)、汤、葱、姜、盐、料酒、糖色(调成浅红色)、胡椒面烧开，撇净沫子，用旺火冲一会，移小火盖上盖，㸆到七成烂时取出肉，由一端将肉皮揭下，揭到另一端时，留下一厘米二不揭，用小刀从离边一厘米二处插入肉内(深度以不刺漏下面为准)划一四方形，挖出肉，成为四面有一厘米二厚的边沿，底部不漏的空方肉。豆腐改成二厘米宽、四厘米长、六毫米厚的片。

3.烧沸花生油，将豆腐散开投入，把表面炸呈浅黄色(不要炸的太老)，捞在㸆肉的汤内，用小火㸆到汁浓豆腐入味时，捞出豆腐和口蘑，整齐地码在方肉的空间，放在一个带沿的盘内，灌入汁(汁内加味精，如汁不浓时可先勾水淀粉)，将肉皮覆盖成原来形状，上笼蒸透。

4.走菜时取出方肉豆腐。同时烧热锅注入一两猪油，沸时下芥蓝菜、盐、料酒、味精，将芥蓝菜炒熟，镶在盘的周围即可。

三、特　　点

色泽红亮，汁浓味鲜，质地软烂。

注：
此菜原名“太师豆腐”。

二〇三　珧柱千张丝

一、原　　料

1.主料：千张(又名豆腐皮)4两。

2. 配料：珧柱（又名干贝）5钱，鸡汤1斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、鸡油、碱面、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 千张切成五厘米长、二毫米宽的丝。开水兑碱面溶化（用手蘸一下粘手为准），将千张丝放入泡一、二小时，滗去碱水，冲入开水，如此连换几次开水，直到千张发软、无碱味时，再用开水泡上。珧柱初步加工。葱、姜拍破。

2. 锅烧热注入一两猪油，下入葱、姜煸一下，注入鸡汤煮片刻，捞去葱、姜，加入珧柱（连同泡的水）、千张丝（控去水）、盐、料酒、胡椒面、味精，尝好味，用水淀粉勾成稀芡，淋入五钱鸡油即可。

三、特　点

软、嫩、鲜、滑。

注：

1. 配料的珧柱若换成肉末即叫"绍子千张"。

2. 千张用碱较难掌握，碱重则千张碎，碱轻则不滑嫩。在焖泡中及时检查，若碱重可赶快换水。

3. 若把千张丝用碱提好后，将鸡汤换成清汤，加珧柱、芹菜心一两（抽筋切成细丝）垫入碗内，放入醋、胡椒面，千张丝放入碗内，即叫"酸辣千张丝"。

二〇四　豆　　花

一、原　　料

1. 主料：黄豆2斤。

2. 配料：盐卤。

3. 调料：香葱、蒜、酱油、豆瓣酱、咸豆豉、花椒面、

辣椒油、芝麻酱、香菜、瘦牛肉、花生米、芝麻、香油、花生油、腌大头菜。

二、操作过程

1.黄豆挑洗干净，用凉水泡胀，磨成浆，用布滤去渣。盐卤事先兑凉水（水占三分之二）。葱切成小葱花。蒜捣成泥，用少量凉开水和少许香油调成蒜汁。豆瓣酱用香油炒酥。豆豉研成泥用香油炒酥。香菜择洗干净切成碎节。牛肉剁成末用香油炒酥。花生米用开水稍泡去皮，用油炸脆，剁成细末。芝麻炒熟研成粉末。大头菜剁成细末。

2.把豆浆烧开离火，几分钟后，用勺舀少量的盐卤下入豆浆内，下时勺背向下，在浆内轻轻地晃动几下，稍停再照样下盐卤，直到浆变清不浑、凝结成花形时，即成豆花。这时用筲箕（背向下）轻轻往下压，并在周围用碗翻扣在锅边往中间挤压，待已成整块时，用刀划成方形块，将锅上火慢慢地烧开烧透。

3.将所有调料（香油、花生油除外）分别用小碗盛上，豆花用一大碗盛上(连水)，随同调料上席。食时根据喜好用一碟放上调料和匀，豆花蘸调料吃。

三、特　点

软、绵、鲜、香。

注：

1.豆花在北京称为老豆腐。

2.将泡好的口蘑片成片，加清汤和泡口蘑的原水，尝好味。将豆花舀在汤内(不用豆花原水)，煮透随调料上席，即叫"口蘑豆花"。

3.如无盐卤，将石膏烧透研成粉末，用水调和亦可。

蔬菜类

二〇五　干煸苦瓜

一、原　料

1. 主料：苦瓜（鲜嫩未熟透的）2斤。

2. 配料：肥瘦猪肉3两，四川豆豉1两。

3. 调料：香油、豆瓣酱、酱油、料酒、白糖、盐、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 苦瓜先洗净，切去两头的尖，剖成两半，抠去籽瓤，斜切成三毫米厚的片。猪肉切成丝。葱、姜切成末。

2. 锅烧热（不放油）下入苦瓜，用铲不停地铲动煸炒，待水分干时，起锅晾开。再把锅洗净烧热，注入三两香油，油热时下入肉丝、葱、姜，煸炒散时，加入豆瓣酱、豆豉炒酥，出味后，下入苦瓜、盐、料酒、酱油、糖（少许）、味精，翻炒均匀即可。

三、特　点

苦瓜味苦，但有清热解暑之功能，为家庭菜之一。

注：

1. 此菜亦可不用猪肉。

2. 此菜亦可不用豆瓣酱，而用小青椒（也干煸）或干辣椒同炒。

二〇六　烧酿苦瓜

一、原　料

1. 主料：苦瓜（大小相等）1斤。

2. 配料：肥瘦猪肉 6 两。

3. 调料：猪油、葱、姜、盐、料酒、味精、鸡蛋、水淀粉、糖、酱油、干淀粉、汤。

二、操作过程

1. 把苦瓜洗净，切去两头的尖，再切成二厘米五长的节，捅出瓤。猪肉剁成细末。葱、姜切成末。

2. 猪肉末用盐、料酒、味精、水淀粉、鸡蛋（一个）、葱、姜和匀，搅拌上劲。

3. 在苦瓜筒内沾上干淀粉，将肉馅填入苦瓜内（要填满），在两头沾上干淀粉，放在盘内。

4. 锅烧热，先用油淌遍全锅倒出油。再注入油，油热时将苦瓜竖放锅内，用中等火力半煎半炸，将两头煎呈黄色，倒在漏勺内。锅内注入五两汤，下料酒、盐、酱油（少许）、糖（少许）、苦瓜（竖放），烧开撇去泡沫，用小火㸆烂，起出苦瓜，竖着盛入盘内。汁内加入味精，用水淀粉勾芡，淋入五钱热油，浇在苦瓜上即可。

三、特　　点

鲜、嫩、清香，略带苦味，夏日食之，能清热解暑。

注：

此菜亦可用鸡、鱼、虾肉作馅。

二〇七　花菇冬笋卷

一、原　　料

1. 主料：熟冬笋 8 两。

2. 配料：鸡柳肉 3 两，猪肥膘 2 两，水发花菇 4 两，凉清汤 1 斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、猪油、鸡
油、干淀粉、水淀粉、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬笋片成六厘米长、四厘米宽的薄片(共二十四片)。鸡柳肉、肥膘剔去筋，分别用刀背砸成极细的泥。葱剖开切成段。姜切成片。鸡蛋四个去黄，用两个青兑干淀粉调成稀糊。用二两清汤加入一些葱、姜泡上。

2. 鸡泥用泡葱、姜的汤澥成糊状，加入肥膘泥、盐、胡椒面、味精、料酒、一两湿淀粉，向着一个方向用力搅拌，直到上劲发亮时，加入两个蛋青搅匀。花菇用容器盛上，加盐、葱、姜、料酒、鸡油、汤(少许)，沸水旺火上笼蒸一小时。

3. 在蒸花菇的同时，将冬笋片平铺案上，抹上蛋糊，把鸡泥放在冬笋片的一端成横条，卷成直径一厘米三的圆柱形(两头抹平不能空)，放在事先抹油的盘内，用沸水中等火力上笼蒸熟，取出修成长短一样的节码入盘中上屉蒸上。

4. 烧开五两清汤。将花菇（滗去汤，拣去葱、姜）下入锅内，加盐、胡椒面、味精烧入味。这时取出冬笋卷，将花菇捞出围在周围，锅内的汤用水淀粉勾成二流芡，淋入五钱鸡油，浇在笋、菇上即成。

三、特　点

色泽鲜艳，形状美观，质地嫩脆，口味鲜香，为宴会菜之一。

注：

1. 亦可用口蘑、鲜蘑、冬菇等作配料。

2. 亦可加清汤、奶汤作汤菜用。

3. 把莴笋、胡萝卜、白萝卜片成薄片，用开水汆一下，按照此法制作即叫“三色卷”。

二〇八　干烧冬笋

一、原　　料

1. 主料：冬笋 1 斤 5 两。

2. 配料：肥瘦猪肉 2 两，冬菜 1 两。

3. 调料：花生油、香油、酱油、盐、味精、白糖、料酒、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬笋切成一厘米二厚的大片，用平刀拍松，用手顺掰成一厘米宽的条。猪肉、冬菜（洗净）分别剁成细末。葱、姜切成细末。

2. 烧热花生油，把冬笋炸呈浅黄色，倒入漏勺内。锅内注入一两香油，下入肉末炒散，放入葱、姜、料酒、盐，炒到水分已干亮油时，下入冬笋、酱油、白糖、味精翻炒几下，再加入冬菜炒匀即成。

三、特　　点

色泽金黄，鲜、香、脆、嫩，便饭、宴会无不适宜。

注：

1. 冬天做此菜可用生冬笋，春天则宜煮熟后再改刀。
2. 配料中的冬菜亦可换成芽菜（四川产）。
3. 此菜亦可加醪糟。
4. 此菜应略带甜味。
5. 按此法亦可制作春笋、茭白、扁豆等。

二〇九　锅贴冬笋

一、原　　料

1. 主料：嫩冬笋 5 两。

2. 配料：虾仁4两，猪肥膘1斤5两，生菜叶几片，萝卜花1个，凉清汤1两。

3. 调料：猪油、料酒、胡椒面、味精、盐、鸡蛋、香菜叶、干淀粉、椒盐、香油、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬笋煮熟，切成五厘米长、三厘米宽、二毫米厚的片（共二十四片），用盐、味精拌匀。虾仁和二两肥膘分别砸成极细的泥，再用刀剁几遍。生菜叶、香菜叶消毒洗净。葱剖开切成节，姜切成片，用凉清汤泡上。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。余下的肥膘煮熟（不要烂，断生即可），片成和冬笋一样大小厚薄的片。

2. 虾泥和肥膘泥加泡葱、姜的凉汤澥散，再加盐、胡椒面、味精、料酒、一半蛋青，用力搅拌上劲。

3. 将肥膘平铺案上，用刀尖在每片上扎几个小眼（以免煎时卷翘），用开水浸湿布，拧干搌去油脂，在每片上抹上蛋糊和虾泥，把冬笋片的一面沾上干淀粉贴在虾泥上（用有淀粉的一面贴），在冬笋上面再用香菜叶背面沾上蛋青糊贴在冬笋上摆成花形，如此做完为止。

4. 锅烧热用油滴一下，倒出油，将贴好的冬笋（肥膘向下）摆入锅内，再注入适量的油（以能淹没虾泥为度），用中等火力半煎半炸，随用勺（或铲）把锅内的油往冬笋上浇，到膘脆、虾熟时滗去油，滴入一些香油，取出冬笋整齐地码在盘中。在盘的一边用生菜叶摆成叶形，萝卜花放在生菜叶上，随同两小碟椒盐上席即可。

三、特　点

鲜、嫩、脆、香，为宴会菜之一。

注：
虾泥亦可换成鸡泥。

二一〇　云腿冬瓜夹

一、原　　料

1. 主料：大冬瓜4斤。

2. 配料：熟云南火腿（中腰肥瘦相连部位）6两，清汤2斤。

3. 调料：盐、味精、清汤、胡椒面、料酒。

二、操作过程

1. 冬瓜刮去粗皮（保持绿色），剖开挖去瓤，先切成七厘米宽的长条，片去里面软瓤，由皮面下刀横切成五毫米厚的两刀断的连夹片（共二十四片）。

2. 火腿片去皮和瘦肉表面变色的部位，横切成六厘米长、二毫米厚的片（共二十四片）。

3. 取一片冬瓜（连刀片）夹入一片火腿（瘦的部分向上）整齐地码入碗内，如此逐个的做完，加入盐、胡椒面上笼蒸烂。

4. 烧开清汤，加入盐、味精、胡椒面、料酒尝好味，取出冬瓜夹翻扣在盦子内，注入清汤即可。

三、特　　点

清淡鲜香，为宴会汤菜之一。

注：
冬瓜要选肉厚的方可。

二一一 酿菜花

一、原　　料

1. 主料：菜花24小朵（大小一致的）。

2. 配料：鳜鱼肉5两，肥膘3两，熟瘦火腿1两，奶汤5两，清汤1两5钱，菠菜叶2两。

3. 调料：猪油、鸡油、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 菜花撕去把上的筋皮，留下二厘米长的把。鱼肉、肥膘分别砸成泥。火腿切成细末。葱剖开切成段，姜切成片，用凉清汤泡上。鸡蛋去黄用青兑干淀粉调成稀糊。菠菜叶剁碎挤出汁。

2. 菜花用开水氽透，用盐、味精拌匀。鱼泥用泡葱、姜的凉汤澥成糊，兑入肥膘，加料酒、盐、味精、胡椒面和匀，用力向一个方向搅拌上劲，再滴入菠菜汁搅成绿色。

3. 笼屉内铺上一块干净的湿布，将鱼泥挤成二十四个丸子，放在布上。在每朵菜花的顶部抹上蛋糊，撒上火腿末，将菜花把沾上干淀粉插入丸子的中心，用沸水中等火力蒸熟。

4. 锅内注入奶汤，加入盐、味精，开时勾水淀粉，淋入五钱鸡油。同时取出菜花整齐地码入盘内，浇上汁即可。

三、特　　点

色泽鲜艳，形状美观，质地鲜嫩，为宴会菜之一。

注：

此菜的鱼泥亦可用鸡泥。

二一二　干贝葵菜

一、原　　料

1. 主料：葵菜（又名冬苋菜）1斤5两。

2. 配料：水发干贝2两，奶汤1斤。

3. 调料：猪油、鸡油、盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1. 葵菜去掉老枝叶，只取嫩梗尖上约十二厘米长的一段（带叶）。撕去梗上的皮，洗净泥沙用开水烫熟，捞在凉水内冲凉，再理顺整好。

2. 锅烧热，注入二两猪油，油热时下入葵菜稍煸，即注入汤，加干贝、盐、料酒、味精、胡椒面烧烂入味，取出葵菜，整齐地放在盘中。汁内勾入水淀粉，淋五钱鸡油，浇在菜上即可。

三、特　　点

色泽美观，质地嫩、滑、软、鲜，为宴会菜之一。

注：

此菜不能烧的太烂。

二一三　鸡油冬笋衣

一、原　　料

1. 主料：鲜冬笋衣（紧贴笋肉的一层嫩壳）5两。

2. 配料：豌豆苗5钱，鸡汤1斤5两，鸡油1两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 选择鲜嫩冬笋，剁去根部，剥去壳(到嫩处为止)，然后一层一层地剥下笋衣(一直剥到笋尖)，用净水泡后轻轻洗净泥沙，控干水分。

2. 葱整根切成二厘米长的段。姜拍松。豌豆苗洗净。

3. 锅烧热注入五钱猪油，下葱、姜煸出味，注入鸡汤烧开，捞出葱、姜，投入笋衣，放盐、味精、料酒、胡椒面、鸡油，尝好味，用水淀粉勾成二流芡，投入豌豆苗，盛入盘内即可。

三、特　　点

味鲜脆嫩，颜色浅黄，宜于冬、春季食用。

注：

笋衣亦可用冬笋煮熟片成极薄的片代替。

二一四　地地菜春笋

一、原　　料

1. 主料：春笋2斤。
2. 配料：地地菜5两，鸡汤5两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、鸡油、白糖。

二、操作过程

1. 选用鲜嫩春笋，切去老根，剥去外壳，削去表面粗皮洗净，大个的剖成两半。地地菜洗净泥沙。

2. 锅内注入猪油烧热，下入春笋，用温油浸透，倒入漏勺内。再舀一两猪油入锅，投入春笋，加鸡汤烧开，下盐、味精、胡椒面、白糖(少许)、料酒，调好味，用水淀粉勾稀

芡，淋入少许鸡油。

3. 同时另取锅烧热，注入少许猪油下入地地菜煸炒，加入盐、味精、料酒炒熟，拨在盘子的周围，把春笋盛在中间即可。

三、特　　点

色泽白、绿相间，笋肉质地鲜嫩。

注：

1. 地地菜具有清火、去牙痛之功能。

2. 地地菜即枸杞初发的嫩芽，南北各地均有。

二一五　白油慈笋

一、原　　料

1. 主料：慈笋1斤。

2. 配料：奶汤5两。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、白糖、料酒、白矾、鸡油、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 白矾砸碎用凉水溶化。选用鲜嫩实心的慈笋，切下老根，剥去壳，削去皮，顺切成均匀的薄片，下入白矾水内泡上，泡后换水清洗两次(以去苦涩味)，控净水分。

2. 锅烧热注入猪油，下入笋片翻炒几下，注入鸡汤，加盐、味精、胡椒面、白糖(少许)、料酒，尝好味烧会一儿，勾入水淀粉成二流芡，淋入少许鸡油盛入盘内即可。

三、特　　点

笋嫩鲜脆，为夏令佳肴之一。

注：

1. 慈笋亦可不用矾水泡，用肥瘦肉片加入豆瓣酱同烧。其味鲜辣而苦。
2. 慈笋即慈竹之嫩笋，有去火、明目之功能。

二一六　蚕豆春笋

一、原　　料

1. 主料：嫩蚕豆瓣(去皮) 5 两。
2. 配料：春笋 6 两，熟火腿 5 钱，鸡汤 5 两。
3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、水淀粉、猪油、白糖。

二、操作过程

1. 选用鲜嫩春笋，切去根部，顺拉一刀至笋肉，剥去壳，削去粗皮洗净；个大的剖成两半。火腿切成指甲片。蚕豆瓣洗净。

2. 锅内注入猪油烧热，下入春笋过油，用手勺推动至半熟时，投入豆瓣，待二者都已熟透时倒入漏勺内。锅内留一两五钱油烧热，倒入笋、豆瓣，下入鸡汤烧开，加盐、料酒、白糖、胡椒面，尝好味，勾入水淀粉成稀芡，淋入少许鸡油即可。

三、特　　点

笋脆嫩，蚕豆具翡翠色，此菜初春季节最为适宜。

注：

1. 如无春笋可用冬笋代替，但要削成春笋形状。
2. 春笋的质量要求是，剥壳后每个不能长于二厘米，若太长太大可切成滚刀块或梳背块。

二一七　酿嫩冬瓜

一、原　　料

1. 主料：嫩冬瓜2个(2斤5两左右)。

2. 配料：水发冬菇1两，冬笋1两，熟火腿1两，水发海米1两，白煮熟鸡3两，鸡汤5两。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬瓜刮净粗皮(保持绿色)，由顶端用小刀开一个上宽(五厘米)下窄的方口，取下开口处一块作盖，用小勺挖出瓤籽。用开水将冬瓜煮熟，捞入凉水内冲凉，控去水分。把配料(鸡汤、海米除外)切成黄豆大小的丁。葱切成段。姜切成片。

2. 将所有配料(鸡汤除外)用盐、料酒、胡椒面、味精拌匀，装入冬瓜内，盖上盖，放在碗内，加入葱、姜，沸水旺火上笼蒸烂。

3. 锅内注入鸡汤，加盐、料酒、胡椒面、味精，尝好味，勾水淀粉成二流芡，淋入少许鸡油。同时取出冬瓜，滗去汁，拣去葱、姜，滑入另一盘内浇上勾好的汁即可。

三、特　　点

颜色美观，口味鲜香。

注：

1. 亦可用瘦猪肉砸成泥作馅。

2. 蒸熟后亦可灌清汤作汤菜用。

二一八　干炒扁豆

一、原　　料

1. 主料：嫩扁豆1斤。

2. 配料：猪肥瘦肉2两，川冬菜1两。

3. 调料：盐、料酒、味精、白糖、花生油、香油、葱、姜。

二、操作过程

1. 选用鲜嫩扁豆择去两头的尖洗净。猪肉剁成末。冬菜洗净泥沙，撕去头部的皮，剁成碎末。葱、姜切成碎末。

2. 烧沸花生油，下入扁豆炸熟（保持绿色），倒入漏勺内。锅内另注入二两香油，下入肉末和葱、姜炒散（不能成团），炒干水分，再下入冬菜、扁豆、盐、糖、料酒、味精翻炒均匀即可。

三、特　　点

嫩、脆、鲜、香，宴会、便饭无不适宜。

注：

此菜口味为咸鲜中略带甜味。

二一九　蟹黄笋尖

一、原　　料

1. 主料：莴苣尖24根。

2. 配料：蟹黄（包括肉）3两，鸡汤1斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、猪油、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 选用大根莴笋，切下尖部十五厘米左右的一段，掰去边叶，削去茎部的皮和筋成圆柱形，劈成两瓣（有叶部分不劈），用凉水洗净。葱、姜拍破。

2. 烧开水，下入笋尖，旺火烫熟，捞在凉水内冲凉，再

把叶尖切去一些成十三厘米长的段。

3. 锅烧热注入一两猪油，油沸时，下葱、姜、蟹肉煸炒到水分干时，注入汤，加进笋尖、盐、料酒、胡椒面、味精，烧入味后，起出笋尖，整齐地码在盘内。拣去汁内的葱、姜，尝好味，勾水淀粉，淋入五钱鸡油，浇在笋尖上即可。

三、特　　点

色泽美观，质地鲜嫩。

注：

1. 如不用蟹黄，即叫"鸡油笋尖"。

2. 亦可用海米、干贝、口蘑、冬菇、肉末等作配料。

二二〇　网油白菜

一、原　　料

1. 主料：黄秧白菜12棵。

2. 配料：水发口蘑1两，熟火腿1两，冬笋1两，网油1张，鸡汤1斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、糖色、干淀粉、水淀粉、鸡蛋、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 白菜，掰去外面帮叶，留下菜心，削去帮上薄膜，抽去筋，洗净控净水分，切去叶尖，留下八厘米长。口蘑用开水汆一下，捞出用凉水冲凉，挤去水分切成片。火腿、冬笋均切成长方片。网油洗净控干水分。葱、姜拍破。鸡蛋两个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2. 网油改成十二厘米见方的块（十二张），抹上蛋糊。把口蘑、火腿、冬笋分成十二份。每棵白菜夹上一份口蘑、

火腿、冬笋，放在网油上，包成长圆形的包（只包一层网油）。

3.烧沸猪油，把白菜包滚上干淀粉投入，炸呈浅黄色捞出，整齐地码入碗内，放入葱、姜、盐、料酒、胡椒面，注入汤，沸水旺火上笼蒸三十分钟。

4.取出白菜卷翻扣盘中。将汁滗入锅内，加糖色调呈浅红色，加味精，尝好味，勾水淀粉成二流芡，浇在白菜卷上即可。

三、特　点

汁浓厚，味鲜美。

注：

1.此菜亦可包成两大包。

2.亦可用冬菇、干贝等作配料。

二二一　鱼丝菠菜

一、原　料

1.主料：菠菜心5两。

2.配料：鳜鱼肉3两，奶汤1斤。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、干淀粉、鸡蛋、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1.菠菜心从根部削齐洗净，用开水烫熟，捞在凉水内冲凉，用凉水泡上。鱼肉切成二毫米粗、五厘米长的丝。葱、姜拍破。鸡蛋一个去黄留青兑干淀粉调成稀糊。

2.鱼丝加盐、味精拌匀，浆上蛋糊，下入开水内滑熟，捞出用原水泡上。

3. 锅烧热注入五钱猪油，下入葱、姜煸锅，加奶汤煮片刻，捞去葱、姜，放入菠菜、盐、料酒、胡椒面、味精、鱼丝（原汤不要）烧开，撇去沫，尝好味即可。

三、特　　点

色泽美观，质地软嫩，口味鲜美。

注：

菠菜最好要未窜苔的。

二二二　烩鸡蒙葵菜

一、原　　料

1. 主料：葵菜心5两。
2. 配料：母鸡脯肉3两，猪肥膘2两，鸡蛋3个，凉鸡汤1斤。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、湿淀粉、水淀粉、猪油、葱、姜、鸡油。

二、操作过程

1. 葵菜择用嫩苞洗净。鸡脯肉和肥膘剔去筋，分别砸成细泥。鸡蛋去黄留青。葱、姜拍破，用二两鸡汤泡上。

2. 鸡泥用泡葱、姜的汤澥散成稀糊状，加盐、味精、料酒，向着一个方向搅拌，搅到上劲发亮时，加入蛋青、肥膘泥、湿淀粉(少许)，再继续搅拌成糊状。

3. 水烧开，下入葵菜略烫(动作要快)，随即捞在凉水内冲凉，挤去水分，散开晾上。

4. 水烧开，将葵菜逐个地裹上一层鸡泥，投入开水内氽熟(水不要太开)，捞入凉水内泡上。

5. 锅烧热注入五钱猪油，下入葱、姜煸锅，注入汤煮片

刻，捞出葱、姜，放入葵菜、盐、料酒、胡椒面、味精烧开，撇净沫子，尝好味，勾水淀粉成稀芡，淋入五钱鸡油即可。

三、特　点

色泽漂亮，软、滑、鲜、嫩，宴会、便饭均可。

注：

1. 此菜亦可用于清汤、奶汤和加一些配料制作。

2. 菠菜、小白菜、豆苗、口蘑、鲜蘑、竹荪等亦可按此制作。

二二三　海茸刷把笋

一、原　料

1. 主料：鲜冬笋净重1斤5两。
2. 配料：海米5钱，奶汤1斤。
3. 调料：猪油、鸡油、盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、姜、葱。

二、操作过程

1. 冬笋煮熟用凉水透凉，顺切成一厘米厚的大片，再由尖部下刀用平刀片法片成二毫米厚的片，片到头部剩下一厘米，此时又用直切刀法顺切到断层处切成细丝，每切到一厘米宽时切到头切断下来，成为一厘米宽、一厘米厚、一头连着的刷把形。海米用少量水泡胀，剁成细茸。葱剖开切成段。姜拍破。

2. 烧沸油，把冬笋过一次油（稍炸不要上色），倒在漏勺内。锅内另注入一两鸡油，下葱、姜煸炒一下，注入奶汤煮片刻，捞出葱、姜，下入冬笋、盐、料酒、胡椒面、味精、海米茸㸆十分钟，勾水淀粉成二流芡，淋入五钱鸡油即可。

三、特　　点

色泽黄白，汁浓味鲜，质地脆嫩，宜于便饭、宴会。

注：

1. 玉兰片亦可按此法制作。
2. 亦可加一些青菜、火腿作为配料。
3. 罐头冬笋亦可做此菜。

二二四　炒时香菜

一、原　　料

1. 主料：泡豇豆2两，泡盖菜2两，泡萝卜2两，韭菜2两，黄豆芽5两，绿豆芽3两。
2. 调料：干辣椒、辣椒面、花椒、盐、料酒、酱油、味精、醋、花生油。

二、操作过程

1. 泡豇豆、韭菜均切成四厘米长的节。泡盖菜、泡萝卜均切成绿豆芽一般长短粗细的丝。黄豆芽择去根。绿豆芽择去根和瓣。干辣椒去把去籽切成三厘米长的节。

2. 黄豆芽用锅（不放油）煸熟倒出。洗净锅烧热，注入二两油，下入花椒（约三十粒）炸糊捞出，再放入干辣椒炸呈紫红色时，加入辣椒面、绿豆芽、泡豇豆、泡盖菜、泡萝卜、黄豆芽翻炒均匀，加入盐、料酒、酱油、味精、韭菜炒匀，淋入少许醋即可。

三、特　　点

此菜为春节时之应景菜，具有鲜、香、脆、嫩、辣之特点。

注：

此菜亦名“炒罗汉菜”。

汤 菜 类

二二五 酿清汤燕菜

一、原 料

1. 主料：干燕菜3钱。

2. 配料：母鸡柳肉4两，熟瘦火腿1两，清汤4斤，绿色菜叶。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、鸡蛋、猪油。

二、操作过程

1. 燕菜泡入开水加盖焖上，凉后再换开水，如此直到发软为止。葱剖开切成长段，姜拍破，用四两凉清汤泡上。鸡柳肉用刀背砸成极细的泥，抽出筋，再用刀刃剁几遍。火腿、青菜叶均切成四厘米长的细丝。打散一个鸡蛋。用小火把锅整个都烧热，用一块肥膘在锅内擦一遍，将鸡蛋倒入摊成很薄的蛋皮，再切成四厘米长的细丝。

2. 把鸡泥盛入瓷容器内，先下少许泡葱、姜的汤将鸡泥澥散，随澥随下入汤，待成稀糊状时，加入盐、胡椒面、鸡蛋青两个，向着一个方向搅动，直搅到上劲发亮为止。

3. 把燕菜整齐地分成二十四份，放在一块净干布上，再用干布盖上压去水分。

4. 用二十四个小瓷勺，抹上猪油，将燕菜顺摆在勺内（一端不能伸出勺沿，另一端伸在勺把上），将鸡泥挤成丸子放在勺内（勺把内不放），用小刀蘸水抹平，间开色摆上切好

的三种丝(一端与沿齐，另一端伸在勺把上)，再轻轻地按入鸡泥表面(以免脱落)，上笼用中等火力蒸熟，取出分放入十二个小碗(或一个大盬子)内。

5. 把清汤注入锅内，加入盐、胡椒面、味精，尝好味，注入碗内即可。

三、特　　点

汤清如水，燕菜鲜嫩，营养丰富，为宴会汤菜之一。

注：

此菜亦可在蒸熟后，挂白汁成"扒酿燕菜"。

二二六　清汤燕菜

一、原　　料

1. 主料：干燕菜5钱。
2. 配料：清汤4斤。
3. 调料：盐、胡椒面、味精、料酒。

二、操作过程

1. 燕菜水焖见"酿清汤燕菜"。

2. 把燕菜用烧开的一斤清汤过一遍，捞入汤盬子(或十个小碗)内。

3. 在过燕菜的同时，烧开清汤(约三斤)，下入所有调料，尝好味，注入盬子内即可。

三、特　　点

汤清如镜，燕菜雪白，形如银丝，营养丰富，为珍贵菜肴。

二二七　蚕丝鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅1斤。

2. 配料：开膛老母鸡1只(3斤)，鸡脯肉3两，干贝5钱，猪肘2斤，水冬菇5钱，玉兰片2两，熟鸡肉2两，熟猪肚2两，熟猪舌1两，响皮(油发猪皮)1两，熟猪瘦肉1两，生瘦肉6两，丝瓜5两，胡箩卜1两，豌豆苗尖1两，鸡蛋2个。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 用一铝锅盛清水，将鸡、肘（事先用开水煮透，洗刮干净)下入锅内，上火烧开撇尽沫子，移小火熬成汤。用葱、姜(少许)、胡椒面、料酒、普通汤调成葱姜汤。鸡脯肉、生瘦肉(三两)分别用刀背砸成极细的泥，再分别用葱姜汤泡上。干贝洗净泥沙，用料酒、葱姜汤(少许)上笼蒸烂。豆苗洗净控干水分。

2. 鱼翅挑洗干净，先入开水内氽一遍，捞出用凉水洗净，再用水加料酒、葱、姜氽两遍捞出，放入净豆包布中包好(不要包紧，若包紧了不好进味)。此时将汤用箩过入锅内(鸡肘不要)烧开，下入肉泥，用手勺在锅内推起漩涡，稍开后搁置火的边沿，取小眼漏勺轻轻地捞净肉泥杂质，投入布包，加进料酒、胡椒面、葱、姜、干贝汤(干贝待用)，挪小火上㸆到鱼翅软烂为止。

3. 响皮用温水泡软，再用热碱水洗去油质，然后洗去碱味。鸡蛋打入碗内搅散，摊成两张圆薄蛋皮。把熟鸡肉、熟猪肉、熟猪舌、熟猪肚、响皮、熟瘦肉、熟火腿、蛋皮(一张切丝，一张留用)均切成六厘米长的细丝。玉兰片、丝

瓜(鲜嫩丝瓜刮净粗皮，保持绿色)、胡萝卜先改成六厘米长的段，用开水烫一次以后，再切成六厘米长的细丝。冬菇也切成六厘米长的细丝。生猪肉（三两）切成细丝，用开水烫熟。

4.先将一张整蛋皮铺在扣碗内(蛋皮边修改整齐)，再将所有切成丝的配料，分荤素、颜色均匀地码在扣碗的周围(形状如同蚕吐的丝)，剩余的丝垫底，干贝用手搓散，撒在剩余的丝上再放上生肉丝(已烫熟)。舀少许汤入锅内，加入味精、盐、胡椒面，烧开调好味，注入扣碗内，沸水旺火上笼蒸十分钟。

5.走菜时将㸆鱼翅的汤倒入锅内，烧开下入鸡泥汤，按照下肉泥方法把汤清好，加盐、味精、胡椒面、料酒、豌豆苗，调好味。将蚕丝取出翻扣在盪子内，揭去蛋皮（仍保持原形)再将㸆好的鱼翅解去布，放在蚕丝的周围，灌入汤即可。

三、特　点

配料多样，颜色美观，汤鲜翅烂，此菜为夏令菜之一。

注：

鱼翅比作蚕，配料如同蚕吐的丝，因而取名。

二二八　酸菜海参

一、原　料

1.主料：水发海参1斤5两。

2.配料：泡盖菜头4两，凉清汤3斤，母鸡脯肉3两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 海参抠洗干净，顺着用坡刀片成薄片。泡盖菜头片成三厘米宽、四厘米长的薄片。鸡脯肉用刀背砸成细泥。葱、姜均拍破，和鸡泥一同用五两凉清汤泡上。

2. 海参用开水加葱、姜氽一遍，捞入凉水内透凉，将五两清汤烧开，下入海参烧透，倒入容器内味上。

3. 将余下的清汤烧开，加入盐、胡椒面、料酒、味精，把盖菜头下入汤内氽一遍，捞入盬子内，再下入海参烧透也捞入盬子内。这时将鸡泥汤冲入锅内，用手勺推起漩涡，待快开锅时，减小火力(切忌大开，以免冲散发浑)，等鸡泥凝固时，用小眼漏勺捞出，将汤注入盬子内即可。

三、特　点

汤清，海参柔嫩，盖菜脆而微酸，夏季食用，具有清暑之功能。

注：

鱿鱼亦可按此法制作。

二二九　蝴蝶海参

一、原　料

1. 主料：水发海参1斤。
2. 配料：熟瘦火腿2两，荸荠8个，黑芝麻40粒，母鸡脯肉3两，肥膘2两，海米（中等个）20个，莴笋1根，凉清汤3斤5两，鸡蛋4个。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、干淀粉、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.海参抠去腔内壁膜洗干净，用开水汆透（水内加葱、姜、料酒），捞在凉水内冲凉，由腔内浅剞斜十字花刀，再从一端横着斜刀片成片（共二十片），用凉水泡上。火腿、荸荠均切成五毫米见方的片（各四十片）。海米洗净泥沙，用开水泡胀。莴笋削去皮筋，切成五厘米长的细丝。芝麻洗净灰尘。鸡脯和肥膘分别用刀背砸成细泥，抽尽筋，再用刀排剁一遍。葱、姜拍破，用二两凉汤泡上。将一个鸡蛋打散，在锅内摊成蛋皮，再切成丝。两个鸡蛋去黄用青，兑干淀粉调成稍稠的糊。

2.用瓷碗盛鸡泥，滴入泡葱、姜的清汤，随滴随用筷子搅散，调成稀糊，加入肥膘搅匀成为一体，下盐、料酒、味精、胡椒面，用力向着一个方向搅动，直到上劲发亮时，再加入一个蛋青和五钱湿淀粉和匀。

3.用干净白布平铺案上，把海参捞出甩去水分，逐片平铺在布上，再用同样的一块布盖在上面，轻轻地压去水分。

4.用一笼屉铺上白纱布，把海参逐片平铺在布上（剞口向下），抹上蛋青糊，用一小瓷勺蘸水，将鸡泥舀在手心内，用勺舀成两头小中间大的条形，顺放在海参片的中间作为蝶身，用两根莴笋丝嵌在鸡泥一端的两侧作蝶须，在须根旁各嵌一粒芝麻作蝶眼，海米控去水分嵌在另一端作蝶尾，蛋皮丝根据鸡泥的宽窄，横嵌在鸡泥背上作蝶身的花纹，鸡泥两侧的海参上各嵌上一片火腿和一片荸荠作蝶翅，沸水小火上笼蒸熟。

5.烧开一斤清汤，注入容器内，取出海参，用铲子轻轻地铲出海参泡在汤内。

6.烧开余下的清汤，下入胡椒面、盐、料酒、味精调好

味，注入盬子内，再轻轻地将海参捞在汤盬子内（蝶身向上）即可。

三、特　　点

汤清料嫩，形象逼真，为宴会菜之一。

注：

此菜亦可用来烩食。

二三〇　奶汤海参

一、原　　料

1. 主料：水发海参1斤5两。
2. 配料：小白菜心3两，西红柿5两，鲜蘑（大个的）10个，奶汤2斤，鸡汤1斤。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 将海参抠洗干净，顺着片成片，用开水加入葱、姜、料酒烧开，把海参氽一遍，捞入凉水内冲凉。烧开鸡汤加入海参烧透，倒入容器内泡上。小白菜心抽去筋洗净，用开水烫熟，捞入凉水内冲凉，仍用凉水泡上。西红柿用开水稍烫一下，捞入凉水内撕去皮，剖成船形块，片去瓤、籽成片形，仍用凉水泡上。鲜蘑平片成片，仍用凉水泡上。葱切成段。姜拍破。

2. 锅烧热注入一两鸡油，油沸时下入葱、姜煸炒，下入奶汤，用大火冲一会，捞出葱、姜，下入海参（泡海参的汤和葱、姜均不要），加入盐、料酒、胡椒面、味精、小白菜心、西红柿、鲜蘑烧片刻，尝好味，盛入盬子内即可。

三、特　　点

汤白如奶，色泽鲜艳美观，质地软、嫩、柔、脆，为宴会头菜之一。

注：

鱼肚、鱿鱼亦可按此法制作。

二三一　酸菜鱿鱼

一、原　　料

1. 主料：干鱿鱼5两（2至3个）。

2. 配料：泡盖菜头3两，凉清汤1斤5两，母鸡脯肉（去皮）3两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、碱面。

二、操作过程

1. 鱿鱼先撕去头、须、尾，用水泡软，再撕尽筋皮和当中一条透明的片，用碱面在两面抹匀，盛入瓷容器内腌三至四小时，冲入开水（以能淹没鱿鱼为准），盖上盖焖一小时，倒入锅内，用小火慢慢烧开，再倒入容器内焖上，待水不烫手时，如鱿鱼已软，则换部分开水再焖（若不软，可再将水烧开焖），等水凉时，再换开水焖上，直至鱿鱼色白、透明、发亮、无碱味、捞在手中发颤时用开水泡上。

2. 泡盖菜头修去皮筋，片成三厘米宽、七厘米长的薄片。鸡脯肉用刀背砸成泥。葱、姜拍破，用五两清汤泡上。

3. 烧开清汤，加料酒，把泡盖菜下入汤内氽一下，捞出整齐地码在盘内。把鱿鱼控去水，舀出五两清汤泡上。将鸡泥汤冲入锅内，用手勺推起漩涡，待快开时，减小火力（切忌大开），待鸡泥浮起凝固，用小眼漏勺捞出鸡泥不要。汤内加盐、胡椒面、味精，尝好味，把鱿鱼捞出摆在泡盖菜上

(泡的汤不要)，灌上汤即可。

三、特　　点

色白透明，质地软嫩，清淡鲜美，适用于宴会。

注：

鱿鱼在汆烫及拿动时要轻，保持整形，切忌弄坏。

二三二　鸡豆花汤

一、原　　料

1.主料：鸡柳肉3两。

2.配料：熟火腿5钱，鸡蛋5个，清汤3斤，豆苗尖1两。

3.调料：料酒、盐、味精、胡椒面、葱、姜、湿淀粉。

二、操作过程

1.鸡柳肉抽去筋，用刀背砸成极细的泥，再用刀刃剁几下。火腿切成细末。鸡蛋去黄留青。葱剖开切成段，姜拍破，用凉汤二两泡上。

2.鸡泥先下入少许葱姜汤澥散，再随下随搅，直到把汤下完成稀浆状。蛋青用筷子打散（不要打起泡），兑入鸡泥浆，加盐、料酒、湿淀粉五钱，再用筷子搅匀使之混为一体。豆苗用开水烫熟，盛入盘子内。

3.烧开清汤，下盐、胡椒面、味精调好味，把鸡泥搅匀倒入锅内，并用手勺轻轻地推动锅底，以免沾锅，这时减小火力(汤不能大开，防止冲散不抱团)，待已熟时，用小眼漏勺轻轻地捞在盘子内，再将手勺翻扣在鸡豆花上，汤由勺背注入(以免冲散)，撒上火腿末即可。

三、特　　点

汤清料嫩，色白味鲜，为宴会汤菜之一。

注：

北京的老豆腐，在四川叫豆花，此菜形如豆花，故名。

二三三　枸杞蒸鸡

一、原　　料

1. 主料：雏母鸡1只（3斤左右）。

2. 配料：宁夏枸杞子5钱，绵纸1张，清汤2斤5两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡裆部开膛，剁去爪，挖掉臊洗净。枸杞子洗净。葱剖开切成长段。姜切成大片。

2. 鸡先用开水氽透，捞在凉水内冲洗干净，控净水分。

3. 枸杞子由鸡的裆部装入腹内，然后放入蛊子内（腹部向上）摆上葱、姜，注入清汤，加入盐、料酒、胡椒面，绵纸用水浸湿，将蛊子封严，沸水旺火上笼蒸约两小时取出，揭去绵纸，挑出葱、姜，加味精，尝好味即可。

三、特　　点

枸杞子为滋阴补肾之药材，与雏母鸡同蒸更为相得益彰，老年人食用对身体有益。

注：

把党参、贝母、虫草洗净用水泡胀，都可用此方法制作。

二三四　玻璃鸡片

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉4两。

2. 配料：清汤3斤，豆苗尖1两，冬笋1两，熟瘦火腿5钱。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、干淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉片去筋和表面的一层（另作他用），整个片成大片。豆苗尖洗净。冬笋、火腿均切成长方形薄片。干淀粉过细箩。

2. 在平菜砧上撒上淀粉，放上鸡片，再在鸡片上撒上淀粉，用擀面棍砸成极薄的片，砸时棍要平下，用力要轻，砸成的片要均匀。

3. 水烧开，把鸡片汆熟，捞入凉水内透凉，改成小长方形或象眼形片。

4. 烧开清汤，加盐、胡椒面、味精调好味，舀入碗内。锅内留下一些汤，下入鸡片和冬笋、火腿、豆苗汆一下，捞入碗内即可。

三、特　　点

汤清味鲜，鸡片薄而透明。

注：

1. 此菜亦可将鸡脯肉砸成泥，用淀粉揉和擀成片。

2. 此菜适用于宴会、便饭的汤菜。

二三五 刷把鸡

一、原　　料

1.主料：公鸡1只（3斤）。

2.配料：水发玉兰片3两，熟瘦火腿2两，丝瓜3两，清汤3斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面。

二、操作过程

1.鸡裆部开膛洗净，下入汤内煮熟，捞出晾凉，剔去骨切成五厘米长的二粗丝，顺着整齐地放在盘内。玉兰片切去老的部分。丝瓜刮去粗皮（保持绿色），用滚刀片法片成五厘米长的片，和玉兰片分别用开水氽一遍，捞入凉水内透凉，与火腿均切成和鸡肉相同的丝。葱一部分切成二毫米宽、十五厘米长的丝，用开水烫熟捞入凉水内透凉，另一部分切成段。姜拍破。

2.将鸡、玉兰片、火腿、丝瓜各分成三十份，用葱丝把这四样捆成三十把，捆时捆住原料的四分之一，留下四分之三，形如刷锅的刷把。

3.把捆好的刷把整齐地转圈码入碗内（捆住的一端向碗中心），放上葱、姜、盐、料酒、胡椒面、汤，沸水旺火上笼蒸透。

4.烧开清汤，加盐、胡椒面、味精调好味，取出刷把翻扣在大碗内，注入清汤即可。

三、特　　点

汤清料鲜，形如刷把故名。

注：

1. 此菜一般用于宴会中的二汤。
2. 在灌汤时，切勿冲散刷把。

二三六　清汤鸡糕

一、原　　料

1. 主料：母鸡柳肉4两。

2. 配料：鸡蛋4个，清汤3斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡肉剔去筋，用刀背砸成细泥，拣出细筋，再排剁一遍。鸡蛋去黄留青。葱、姜拍破，用三两凉清汤和五钱料酒泡上。

2. 鸡泥用葱姜汤澥散成稀糊，兑入蛋青，加盐、胡椒面、水淀粉(少量)、味精打散打匀，盛入蹾子内，沸水旺火上笼蒸五分钟，掀盖敞一下气，减小火力，盖上盖再蒸熟。

3. 烧开汤加盐、胡椒面、味精调好味，同时取出鸡糕，用小勺轻轻地将表面的水舀去，用手勺翻扣在蹾子内（勿挨着鸡糕），汤由勺背轻轻地注入（以免冲坏）即可。

三、特　　点

汤清如水，糕白似雪，为宴会汤菜之一。

注：

1. 亦可用小碗蒸好后，注入汤上席。
2. 汤内亦可加入口蘑、竹笋、鲜蘑、豆苗等作配料。

二三七　太白鸭子

一、原　　料

1. 主料：尾部开膛三级填鸭1只。

2. 配料：枸杞子5钱，三七3钱，猪瘦肉2两，小白菜心5两，面粉3两，普通汤2斤5两。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子剁去嘴壳，下入汤内煮透，捞入凉水内洗净。枸杞子洗净。把二钱三七砸碎，一钱研成细粉。猪肉砸成泥。小白菜洗净，用开水烫后剁碎。面粉用水和成包饺子用的面团。葱切少许碎末，切一些段。姜切成片，再捣少许姜汁。

2. 将枸杞子、碎三七、葱段、姜片塞入鸭腹内，把鸭子（背下腹上）放入盬子内，注入汤，放料酒、胡椒面，再把三七粉撒在鸭脯上，用一大张绵纸浸湿封严盬子口，沸水旺火上笼蒸烂。

3. 在鸭子快烂时，将肉泥盛入容器内，先用少许清水澥散，加盐、胡椒面、味精、料酒、姜汁搅匀成馅，再加小白菜和匀。面团揪成剂子，擀成圆薄片，包二十个小饺子。

4. 鸭子烂时，烧开水，把饺子煮熟，同时取出鸭子，揭去纸，加入味精尝好味，将饺子捞入盬子内，再封上绵纸上席即可。

三、特　　点

汤鲜料烂。枸杞、三七具有滋补之功能。

注：

此菜历史悠久，为四川传统菜之一。

二三八　虫草鸭子

一、原　　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：虫草5钱，清汤2斤5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1.从鸭子的颈根处剁断颈骨(皮不剁断)，挖去鸭臊，在开水锅内煮片刻，捞入凉水内冲洗干净。虫草用温水先洗两遍，再用少许水泡胀，捞出（原泡水留下）洗净泥沙。葱剖开切成段。姜切成片。

2.将鸭头颈卷在鸭腹内，葱、姜塞入腹内脯向上放入盥子，在鸭脯上用竹扦扎满小眼，虫草插入孔内，注入泡虫草的水和清汤，下入盐、胡椒面、料酒，尝好味，绵纸用水浸湿封严盥子口，上笼蒸烂（约两小时），取出揭去纸，拣去葱、姜，加入味精即可。

三、特　　点

此菜营养丰富，老年人食用尤为有益。

注：

虫草，为中药滋补品之一，产于四川西部山区。

二三九　清蒸火把鸭

一、原　　料

1.主料：裆部开膛填鸭1只。

2.配料：熟瘦火腿3两，水发冬菇2两，冬笋3两，水发海带5两，清汤2斤5两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭子用白水煮熟（不要煮烂，煮透无血即可），整齐地剔下肉来（骨留下），切成六厘米长、五毫米宽的条。火腿、冬菇、冬笋均切成同鸭肉一样大小的条。海带先用开水汆两遍，用凉水冲洗，切成十五厘米长、二毫米宽的丝。葱剖开切成长段。姜拍破。

2.把鸭肉和配料（清汤、海带除外）均分成二十份，用一根海带丝分别将鸭肉和配料捆成捆。

3.将捆好的捆整齐地码在盬子内，放入葱、姜、鸭骨、料酒、盐、胡椒面、清汤，上笼蒸约一个半小时，取出挑去葱、姜、鸭骨，撇去浮油，加味精，尝好味，即可上席。

三、特　　点

鸭丝、火腿、冬菇、冬笋扎成一捆，配以清汤，鲜美而清淡，用于便饭、宴会均可。

二四〇　芙蓉鲫鱼

一、原　　料

1.主料：活鲫鱼1斤5两。

2.配料：鸡蛋5个，清汤2斤5两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、醋。

二、操作过程

1.鲫鱼开膛，剪去胸、腹、脊鳍。葱切成段。姜切成细末和几大片。鸡蛋去黄留青。

2.鱼用葱、姜片、盐、料酒腌上，再上笼蒸熟，取出撕去皮，用镊子挑净鱼刺，头、尾取下留用，把鱼肉放入汤盬子

里。

3.把鱼的头、尾摆放在鱼肉的两端。把鸡蛋青打入碗内，用筷搅散，加入盐、料酒、少量凉清汤调匀，倒入盛鱼肉的盘子内，先用旺火蒸五分钟，减小火力蒸熟取出。

4.待鱼肉稍凉后，把清汤烧开加盐、味精、胡椒面，尝好味，慢慢注入盘子里。走菜时，上笼蒸透取出，同时带两小碟姜末、醋上桌即可。

三、特　　点

汤鲜鱼嫩，清淡爽口，各种宴会选用无不适宜。

注：
此菜用于老年人最好。

二四一　酸菜鱼片

一、原　　料

1.主料：大鲫鱼1斤5两。

2.配料：泡芥菜3两，清汤3斤，鸡蛋2个。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、葱、姜、淀粉、味精。

二、操作过程

1.鲫鱼开膛，由鳃根部下刀剔下鱼肉，再片去腹刺，用水洗净，把鱼肉切成四厘米长的段，再顺长片成三厘米宽的片，放在碗内。

2.泡芥菜洗净，片成薄片放入碗内。鸡蛋用青兑干淀粉调成蛋青糊。

3.鱼片放入葱段、姜片、料酒、盐拌匀腌上，入味后挑出葱、姜，加入蛋青糊浆好。

4.烧开清水离火(或用小火，水不能大开)把鱼片理平放

入汆透，捞出用清汤泡上(鱼片随下随捞)。

5.烧开清汤加胡椒面、味精、料酒、盐调好味，把芥菜片放入锅内，汆透捞在盤子(或小汤碗)内，再把鱼片捞在盤子内轻轻注入清汤即可。

三、特　　点

汤清、味鲜、鱼嫩，菜带有脆性。

注：

此菜宜于夏季食用。

二四二　口蘑鱼卷汤

一、原　　料

1.主料：开膛草鱼1斤5两。

2.配料：水发口蘑2两，清汤2斤5两，荸荠3个，母鸡柳肉2两，肥膘1两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.草鱼剔去脊骨和肋刺，片去腹部的薄肉，让皮连在背部的肉上，横切成两刀断的带皮尾的连刀片，共二十四片。口蘑片成薄片。荸荠拍破剁碎。鸡柳肉和肥膘剔去筋，分别砸成极细无粒的泥。葱、姜拍破用凉水泡上。鸡蛋一个去黄用青兑干淀粉调成稀糊。

2.鸡泥盛入容器，先下少许葱姜水澥散成糊状，再加入盐、料酒、味精、肥膘、荸荠少许湿淀粉，用力向一个方向搅上劲发亮成馅。

3.鱼片(皮向下)平铺案上，将皮尾理伸，抹上蛋糊，用

筷子将鸡泥拨成条形，横放在鱼片的一端，卷成筒形，用皮尾捆住中腰，放在一个抹好油的盘内，沸水中等火力上笼蒸熟，取出晾凉，修改成长短一致的鱼肉卷。

4. 走菜时，先用少量无油的普通汤将鱼卷汆透，捞在盬子内。另烧开清汤，下盐、料酒、胡椒面、味精调好味，下口蘑（事先用开水汆一遍，再洗净泥沙），烧开注入盬子内即可。

三、特　点

汤清味鲜，质地脆嫩，用于便饭、宴会汤菜。

注：

1. 亦可用冬笋、冬菇、火腿切粗丝作馅。
2. 口蘑也可改用豆苗、菠菜心、小白菜心等。

二四三　清蒸元鱼

一、原　料

1. 主料：活元鱼 6 斤。
2. 配料：熟火腿 2 两，水发冬菇10个，冬笋 3 两，凉清汤 3 斤，鸡脯肉 3 两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精。

二、操作过程

1. 元鱼宰杀后剁成块，再用葱、姜、料酒、水汆透，捞在凉水内洗净。火腿切成长四厘米、宽二厘米的片。冬笋切成同火腿一样大小的片。葱剖开切成长段。姜切成大片。鸡脯肉砸成泥，用一斤凉清汤泡上。

2. 元鱼盛入容器内，放入葱、姜、料酒，沸水旺火上屉蒸到能拆骨时，取出拆去骨，把元鱼（软边在上面）放入盬子

内，再把火腿、冬菇、冬笋整齐地摆在上面，最后放上葱、姜、盐、胡椒面、料酒，注入余下的清汤，用一大张绵纸浸湿封严蘁子口，沸水旺火上笼蒸烂取出，揭去绵纸，挑去葱、姜，将汤滗入锅内上火，把鸡泥汤冲入，用手勺推起漩涡，待鸡泥浮起凝结时，用小眼漏勺捞出，将汤注入元鱼内即可。

三、特　　点

元鱼乃滋补品，用于清蒸，配以火腿、冬菇、冬笋，更显鲜香、清淡，宴会、便饭无不适宜，对老年人滋助尤甚。

注：

1. 此菜上桌时，亦可带姜、醋。
2. 也可用油鸡翅余后垫底同蒸。

二四四　萝卜鲫鱼汤

一、原　　料

1. 主料：活鲫鱼1斤5两（2至3尾）。
2. 配料：白萝卜1斤，奶汤2斤5两。
3. 调料：猪油、葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精。

二、操作过程

1. 鲫鱼刮去鳞、挖去鳃、剪去鳍（尾鳍留下），由腹部开膛，掏出五脏（注意不要把苦胆弄破），洗净血液，抠去腹壁黑膜，用开水稍烫，捞在凉水内，刮去表面黑皮膜。萝卜去皮切成六厘米长、三毫米粗的丝。葱剖开切成段。姜拍破。

2. 锅烧热注入二两猪油，油沸时，下入葱、姜、萝卜丝煸几下，注入奶汤，放进鱼，烧开后撇去泡沫，加盐、料酒、胡椒面，用旺火加盖焖煮熟（萝卜丝已烂），下味精，拣去葱、姜即可。

三、特　　点

鲫鱼肉质细嫩味鲜，具有下奶消肿作用，萝卜有顺气、化痰、利尿、消炎功能，两者同烧更为鲜美。

注：

1.此鱼又名鲋，也可用于红烧、葱烧、葱酥、豆瓣等制法。

2.鲫鱼一般在一斤以下者为佳，若太大则肉质老。

3.亦可不用水烫而用油煎后再煮。

二四五　玻璃肚头

一、原　　料

1.主料：猪肚头4个。

2.配料：清汤3斤，西红柿3个。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、碱面。

二、操作过程

1.选用新鲜猪肚，切下胃嘴一头厚的部位，由弓弦的一面剖开成一扇，用直刀剔法剔去带涎液的一面(另作他用)，再片净两面的油和筋，切成三厘米宽、五厘米长的块，再平片成极薄的片，盛入盆内，用碱面拌匀腌两个小时，用凉水冲去碱味。选用红色西红柿用开水稍烫，捞入凉水内撕去皮，改成船形块，去瓤籽片成片。

2.将西红柿片放在大碗内，捞出肚片，用开水冲一下放在西红柿上。同时烧开清汤加入盐、胡椒面、料酒、味精，冲入肚片内即可。

三、特　　点

汤清肚脆，透明如玻璃。

注：

此汤菜上桌即食，不可久放。

二四六　蚕丝杂烩

一、原　　料

1. 主料：三现肉2两，猪瘦肉2两，熟猪肚1两，熟瘦肉1两，熟猪舌1两，熟猪心1两，熟火腿1两，响皮1两，鸡蛋2个，水冬菇1两，水发玉兰片1两，丝瓜1两，胡萝卜1两，猪2子两个，清汤2斤。

2. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、干淀粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 三现肉片成三毫米厚的大片，用一个鸡蛋打散兑干淀粉调成稠糊(要求做到无疙瘩)。烧沸花生油，将肉粘满蛋糊炸熟(成酥肉)。另取一个鸡蛋打散，把锅烧热抹上少许油(油不能多，以蛋下锅不粘为准)，倒入鸡蛋将锅转动使蛋薄薄地贴在锅底，熟时取出成为蛋皮。猪腰子片成两半，片净臊。葱切成段。姜切成片。丝瓜用刀刮净粗皮保持绿色，切成七厘米长的段，采用滚刀片法，片成薄片汆熟。腰子片成八整片，顺剞一字浅花刀。

2. 酥肉、瘦肉、熟猪肚、熟瘦肉、熟猪舌、响皮、熟猪心、蛋皮、火腿、冬菇、玉兰片、丝瓜、胡萝卜、腰子均切成七厘米长的细丝(冬菇的长短根据冬菇的大小而定)，其中冬菇、兰片用开水氽一次，生肉丝用凉水漂白汆熟。腰丝用凉水泡上。

3. 将各种丝(生肉丝、腰丝除外)每样取出部分，分为两缕，相对摆在碗内，剩下的料和生肉丝垫底，再放上葱、姜、盐、料酒、胡椒面、汤少许，沸水旺火上笼蒸约二十分

钟。

4.烧开清汤调好口味，取出杂烩，挑出葱、姜，将碗翻扣在汤盬子里。揭去碗将腰子氽熟（氽透即可）放在中间，注入清汤即可。

三、特　　点

汤清味鲜，料细如丝，故名"蚕丝杂烩"。

注：

1.响皮先用热水泡胀，再用热碱水洗净油质，然后用水洗去碱味。

2.如无丝瓜亦可用莴苣笋。

3.腰子亦可换成海参。

二四七　清汤肝糕

一、原　　料

1.主料：黄色新鲜猪肝1斤。

2.配料：清汤3斤，鸡蛋4个。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.猪肝用刀砸成泥浆状，用凉汤六两加入葱片、姜片，把猪肝搅散泡上。鸡蛋去黄用青打散。

2.用箩把肝浆过滤去渣，加入鸡蛋、盐、料酒、胡椒面、味精搅匀，盛入汤盬子内，上笼用中等火力蒸熟取出（中间揭一次盖放气）。

3.将清汤烧开，加入盐、胡椒面、料酒、味精，尝好味，将手勺翻过来扣在汤盬子里，把清汤由勺背注入（以免冲散）即可上席。

三、特　　点

汤清味鲜，猪肝细嫩，为宴会汤菜之一。此菜具有补血

之功能，对年老病人更为有益。

注：

1.亦可加入竹笋、鸽蛋、银耳、豆苗等作为配料。

2.蒸好后也可以先用小刀划成象眼块，然后注入清汤。

二四八 清汤蹄燕

一、原　料

1.主料：油发蹄筋5两。

2.配料：清汤3斤。

3.调料：盐、胡椒面、味精、碱面、料酒。

二、操作过程

1.油发蹄筋用热水泡透，再用热水加少量碱面洗去油脂，再洗去碱味，烧开水下入蹄筋汆一次捞出，用凉水过凉。

2.把蹄筋挤干水分，片成薄片，由当中切成细丝（两端连着不断，成肋骨形），反复用开水冲几遍，使它柔软发白，如不够白时，可加入少许碱面拌匀，用开水多冲几次，使它又白又嫩，形如燕菜。

3.烧开五两清汤，将蹄燕捞在汤内浸一会。再把二斤五两清汤烧开，加入料酒、味精、胡椒面、盐尝好味。这时把蹄燕捞在盪子里（或十个小碗内），注入清汤即可。

三、特　点

汤清味鲜，蹄筋雪白、软嫩，形如燕菜，故取名蹄燕。

注：

此菜亦可加一些豆苗或火腿作配料。

二四九　萝卜连锅汤

一、原　　料

1.主料：猪后腿肉1斤5两。

2.配料：白萝卜1斤。

3.调料：花椒、胡椒、料酒、香油、豆瓣酱、花椒面、味精、酱油、葱、姜。

二、操作过程

1.将猪肉刮洗干净。萝卜削去皮，切成三厘米宽、四厘米长、二毫米厚的片。葱切成段。姜切成片。胡椒压成碎粒。豆瓣酱用香油炒酥。

2.烧开水下入猪肉，开锅后撇净泡沫，加进葱、姜、料酒、胡椒，待肉熟（不要煮的太烂，熟透即可）时，捞入凉水盆中（煮肉的原汤离火留用），待肉不烫手时片成大薄片。

3.将原汤烧开，下入萝卜片、花椒，盖好盖，用旺火烧开，待萝卜快烂时，加进肉片，再煮几分钟，加入味精，盛入盬子内。同时用酱油、豆瓣酱、花椒面兑成汁随同上席，食时蘸汁。

三、特　　点

此菜为汤菜，具有汤鲜、肉嫩、脆而不腻的特点，为家庭饭菜之一。

注：

1.此菜的汁亦可不用豆瓣酱、花椒面，而用干辣椒、花椒炸后剁碎兑成汁。

2.此菜不放盐，如不习惯加盐也可。

3.此菜的配料也可用青笋、大白菜、芥菜头等。

二五〇　枸杞炖牛冲

一、原　　料

1. 主料：鲜牛冲（即牤牛的生殖器）3斤。

2. 配料：宁夏枸杞子5钱，甘草（中药）1钱，开膛母鸡2斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、花椒。

二、操作过程

1. 牛冲撕去表皮，用小刀劐开尿道，用水煮透，捞在凉水内清洗，并刮净尿道的一层膜，改成长五厘米的节，再用葱、姜、料酒、清水汆两遍，每汆一次都用凉水冲洗一遍，冲洗后仍用凉水泡上。枸杞子和甘草挑洗干净。鸡改成大块，用水汆透，捞在凉水内清洗干净。葱切成段。姜切成片。

2. 用一个沙锅（或铝桶）盛清水上火，下入鸡、牛冲，枸杞子、葱、姜、甘草、花椒（十粒）用纱布包上也下入锅内，烧开撇尽沫子，下入胡椒面，移小火炖到烂时，捞出布包、鸡，加盐、味精即可。

三、特　　点

汤清料糯嫩，口味鲜美。用枸杞子、甘草作辅料更具有滋补作用。

二五一　清蒸狗肉

一、原　　料

1. 主料：剔净骨的带皮狗肉（背肋部位）4斤。

2. 配料：枸杞子2钱，甘草1钱，柠檬1个（约3两），开膛母鸡3斤，肘子1斤，猪瘦肉1斤。

3.调料：葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精、豆瓣酱、香油。

二、操作过程

1.狗肉在火上把皮面燎焦，泡软皮面用刀刮去焦面，再用凉水泡上，待肉质已发胀时，用一木棒在肉上轻轻地反复捶敲，随捶敲随用水清洗，直捶敲到肉质已松毫无血色为准，改成长五厘米、宽四厘米的条方块，仍用凉水泡上。枸杞子和甘草分别挑洗干净。柠檬连皮洗净。鸡剔下脯肉每只改成四大块。肘子也改成大块。葱切成长段。姜切成大片。猪瘦肉和鸡脯肉分别用刀背砸成细泥，用葱、姜、水分别澥散泡上。

2.水烧开下入一段柏木（或松木）、葱、姜、料酒、狗肉，用中等火力煮透，捞在凉水内冲洗干净，再用凉水泡上。鸡、肘子也用水煮透，捞在凉水内冲洗干净。

3.用一铝桶盛清水，放入鸡、肘子、葱、姜烧开，撇尽泡沫，小火煮到鸡、肘半烂时下入狗肉，再煮到鸡、肘已烂时，捞出所有的料，挑出狗肉，盛在盤子内，加进枸杞子、甘草（用净纱布包上）。把汤烧开，下入料酒、胡椒面，冲入猪肉泥水，用手勺推起漩涡，待肉泥已浮起快开时，减小火力，待汤开肉泥凝结时，用小眼漏勺捞出肉泥，将汤注入狗肉内，用绵纸浸湿封严，沸水旺火上笼蒸烂取出，拣去甘草。将汤滗在锅内烧开，冲入鸡泥水，照肉泥一样操作，将汤清好，加盐、味精，尝好味，灌入狗肉内，盖上盖，再上笼蒸透。同时把柠檬皮划成四块，剥下皮，片去两面的粗皮和瓤，切成细丝，盛两小碟。用香油将豆瓣酱炒酥盛两小碟。这时取出狗肉，柠檬丝和豆瓣酱随同上席，食用时可根据喜

好蘸豆瓣酱或柠檬丝。

三、特　　点

汤清肉烂，鲜美异常，狗肉为热性，老年人冬季食用，有增加热力之功能。

注：

1.如把狗、鸡、肘等用小火同时炖烂，拣去鸡、肘等，即为"清炖狗肉"。

2.亦可在狗肉汆透后盛入一种汽锅内，加入枸杞子、甘草、葱、姜、料酒、盐、胡椒面，鸡、肘、水用铝桶盛上，开后撇尽泡沫。汽锅放在铝桶上，盖上汽锅盖，在小火上炖，铝桶的汽即由汽锅的眼上升到汽锅盖上化为水滴入狗肉内，肉烂时滴在狗肉内的汽水已满，取下汽锅，拣出葱、姜、甘草，加味精，尝好味，即叫"汽锅狗肉"。

二五二　清炖鹿冲

一、原　　料

1.主料：水发鹿冲（雄鹿生殖器）3条。

2.配料：开膛母鸡4斤，肘子1斤，山药1斤，甘蔗5两，枸杞子3钱。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精。

二、操作过程

1.鹿冲改成五厘米长的节。母鸡每只改成四块。火腿整个。山药削去皮用开水烫一下，捞出削成橄榄形，用凉水泡上。甘蔗洗净拍破或劈开。枸杞子挑洗干净。葱切成长段。姜拍破。

2.母鸡、肘子用水汆透，捞在凉水内洗净。鹿冲再用葱、姜、料酒、水汆一遍。

3.大沙锅内垫上竹箅，下入鹿冲、葱、姜、鸡、肘子、甘蔗、枸杞子、清水、料酒、胡椒面烧开，撇尽泡沫，盖上盖，

移小火微开。炖到已烂时，起出鸡、火腿、肘子、甘蔗，如油太多，可撇去一部分，留下一些油，下入山药，加入盐、味精，尝好昧，待山药烂时，盛入盬子内即可。

三、特　　点

鹿冲具有极大的营养价值，用山药、枸杞子同炖，营养更为丰富。

注：

鹿筋亦可按此法制作。

二五三　清蒸田鸡

一、原　　料

1.主料：活田鸡20只。

2.配料：嫩丝瓜1斤，凉清汤3斤，母鸡脯肉1个。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精、醋。

二、操作过程

1.把田鸡宰杀后剁去四爪，将两只后腿扭向背后盘上。丝瓜刮去粗皮（保持绿色），改成四厘米长的节，用滚刀片法片去瓤，再改成一厘米五宽的片，用开水汆透，捞在凉水内透凉，仍用凉水泡上。母鸡脯肉砸成细泥，用五两凉汤澥散泡上。葱切成长段。姜拍破，再切一些细姜末。

2.把田鸡放在盬子内用盐、料酒、葱、姜拌匀腌一小时，把田鸡（背向下）码在一个碗内，葱、姜放在最上，灌上清汤，上笼蒸熟取出，拣去葱、姜，将汤滗入锅内，田鸡仍放在屉上保持温度。把余下的汤注入烧开，加料酒、胡椒面，将鸡泥汤倒入，随即用手勺推起漩涡，待鸡泥浮起快开时，减小火力，避免大开冲散鸡泥汤发浑，等汤开鸡泥凝结时，用

小眼漏勺捞出，加盐、味精尝好味，保持微开。另用一锅舀入少量的清汤，把丝瓜捞在汤内氽一下。同时取出田鸡，翻扣在蹚子内，丝瓜捞在田鸡上，注入清汤。用盐、醋、姜末兑成汁随同上席，食时蘸姜醋汁。

三、特　点

白绿相间，汤清如水，田鸡肉鲜嫩无比，营养极为丰富。

注：

此菜宰田鸡时不去头。

二五四　清蒸熊掌

一、原　料

1. 主料：熊掌各1对（前后掌各1个）。
2. 配料：开膛母鸡6斤，火腿5两，肘子2斤，干口蘑5钱，金橘2个，凉清汤1斤。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精。

二、操作过程

1. 母鸡剔下脯肉，用刀背砸成细泥。肘子刮洗干净。金橘刷洗干净。葱切成长段。姜切成大片。

2. 鸡剁成几大块，和肘子一同煮透，捞在凉水内洗刮干净。熊掌由背面横剞坡刀成厚片，但不能剞断，使掌底连着。用凉清汤加葱、姜把鸡泥澥散泡上。

3. 用一铝锅盛清水，下入鸡、肘、火腿烧开，撇尽泡沫，用中等火力煮到半烂时，加进口蘑（水留下）。熊掌用洁白的纱布包上（掌心向下）下入汤内，㸆到熊掌已烂时，捞出熊掌和所有的料，把熊掌的布解开轻轻地翻扣在蹚子内。将汤

内的油撇尽，加胡椒面、料酒、泡口蘑的原水，冲入一半鸡泥汤，用手勺推起漩涡，等鸡泥浮起快开时减小火力，不使大开，以免冲散鸡泥汤发浑，此时用小眼漏勺捞出鸡泥不要，把汤舀在盘子内，再倒回锅内（这道工序为的是使熊掌无一点油质，但动作要轻，不能把熊掌弄散、弄乱）。汤内再冲入留下的一半鸡泥，照前次一样清一次，加盐、味精调好味，灌入熊掌内，放入金橘，盖上盖或用绵纸浸湿封严，上笼蒸三十分钟取出，拣去金橘即可。

三、特　　点

熊掌富有极大营养，加鸡、火腿、口蘑等用于清蒸，更为鲜美清淡，为宴会中珍品之一。

注：

汤煮好后，以只够一盘子为准，若太多会影响质量。

二五五　口袋豆腐

一、原　　料

1. 主料：北豆腐 4 块。
2. 配料：豆苗尖 2 两，冬笋 2 两，奶汤 2 斤。
3. 调料：花生油、鸡油、盐、料酒、味精、胡椒面、碱面。

二、操作过程

1. 豆腐片去表面不平的部分，使其六面平整，再改成一厘米五宽、五厘米长的方条。冬笋片成二厘米五宽、五厘米长的薄片。

2. 烧沸花生油，投入豆腐炸呈金黄色(炸时忌沾在一块，要求炸到六面一色)。在炸的同时，用三斤开水加入四钱碱面

溶化，将炸好的豆腐放入，用物轻压，浸在碱水内泡三十分钟左右，到其皮软、内部成豆花时（若内部未成豆花，可再加一些碱），及时放入清水内泡去碱味，再换两遍开水，用开水泡上。

3.烧开奶汤，下入盐、料酒、胡椒面、味精、豆腐（控去水）、笋片稍煮一会，下入豆苗，淋入少许鸡油，盛入蓝子内即可。

三、特　　点

鲜、嫩、软、绵，形如口袋故名。

注：

此菜在用碱水浸泡豆腐时，较难掌握，碱大豆腐碎烂，碱小则豆腐不软。

二五六　奶汤鱼豆腐

一、原　　料

1.主料：南豆腐1斤。

2.配料：白鱼肉4两，葵菜心5两，熟火腿5钱，奶汤2斤，凉清汤2两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、湿淀粉、猪油、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1.豆腐用箩过成泥。鱼肉用刀背砸成细泥，拨成薄片，拣去小刺和筋，再用刀排剁一遍。葵菜择取嫩心洗净，用开形水汆熟，捞入凉水内透凉，再用凉水泡上。火腿切成长方片。葱、姜拍破，取一半用凉清汤泡上。鸡蛋三个去黄留青。

2.鱼泥用葱姜汤、料酒澥散成糊状，加入豆腐泥、盐、

胡椒面、味精、蛋青和一两湿淀粉搅和均匀。

3.用一笼屉铺上湿布，放上豆腐泥抹成一厘米五厚，四周挡上木条，沸水中等火力蒸熟，取出晾凉，改成四厘米长、一厘米五宽的条。

4.锅烧热注入一两猪油，油沸时下入葱、姜煸锅，注入奶汤煮一会，捞去葱、姜，加进豆腐、火腿、葵菜、盐、料酒、胡椒面、味精，烧入味，撇净沫子，淋入五钱鸡油即可。

三、特　　点

鲜、嫩、软、滑，色泽美观。

注：

1.葵菜又名冬苋菜。

2.如无白鱼，黄鳝、鳜鱼也可以。

3.如无葵菜，木耳菜、小白菜心也可以。

4.蒸好后也可用来烩、炸。

二五七　菱角豆腐

一、原　　料

1.主料：北豆腐1块半。

2.配料：猪肥瘦肉（肥三瘦七）4两，鲜蘑三分之一盒，豆苗尖1两，清汤2斤5两。

3.调料：葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒面、鸡蛋、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1.豆腐片去表皮，片成三毫米厚、六厘米见方的片（二十四片）。猪肉剁成细末。鲜蘑片成薄片。葱、姜切成细末。

2.猪肉末加入盐、料酒、胡椒面、葱、姜、鸡蛋（一个）、味精、水淀粉搅拌上劲。

3.用水浸湿一方干净的豆包布，放在案子的边沿成斜方形，吊一角在案下，把豆腐片也照布一样形式放在布上，在豆腐前半中放上肉馅，后半叠过去盖在馅上，再用布盖在豆腐上，用两手的拇、食二指，捏成三角形，压在布上把豆腐的边压合拢，放在事先抹上猪油的盘内，沸水小火蒸熟。

4.烧开清汤，加入盐、胡椒面、味精、鲜蘑、豆苗，注入盌子内，把豆腐取出下入盌子内即可。

三、特　　点

鲜、嫩、清、香。

注：

1.此菜亦可用于烩食。

2.亦可用鸡、鱼、虾肉做馅。

二五八　奶汤素烩

一、原　　料

1.主料：胡萝卜5两，莴笋5两，菜花5两，豆腐四分之一块，熟冬笋2两，盖菜心5两，西红柿5两，水发口蘑2两，水发冬菇2两，水发黄耳2两。

2.配料：奶汤2斤。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、花生油、鸡油、普通汤。

二、操作过程

1.胡萝卜削成算盘珠形状。莴笋去皮削成橄榄形。菜花掰成小朵，再撕去把上的皮。冬笋刻成五厘米长的树叶状，再切成二毫米厚的片。盖菜削去薄膜，改成五厘米长的块。

西红柿用开水烫后，撕去皮，切成三棱（即船形）形，去掉汁和籽。豆腐改成三毫米厚、五厘米宽的等边三角形。黄耳片成厚片。口蘑一剖两半。

2. 烧沸花生油，把豆腐炸呈黄色捞出，放入普通汤内浸上。胡萝卜、莴笋、菜花、盖菜分别用开水烫透，捞入凉水内泡凉。冬笋、黄耳、口蘑、冬菇分别用开水氽一遍，捞在凉水内泡凉。

3. 烧开奶汤，下入所有主料，加入盐、胡椒面、料酒、味精，开后撇净泡沫，待菜已烂时，浇入五钱鸡油，盛入盘子内即可。

三、特　　点

色泽五彩缤纷，汤浓色白如奶，质地鲜嫩脆烂，便饭、宴会均可。

注：

1. 此菜的生料，亦可用猪油稍炸后再煮。

2. 此菜亦可用于烧食。

3. 此菜的量以每样十五至二十个为宜。

二五九　清汤冬瓜燕

一、原　　料

1. 主料：老冬瓜 3 斤。

2. 配料：清汤 3 斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、干淀粉。

二、操作过程

1. 冬瓜削去皮，挖去瓤，改成六厘米长、四厘米宽的块，片去里面（瓜瓤一面）软绵的一层，片成极薄的片，再顺切成细丝，切时一端留下一厘米连着不要切断，丝的粗细和片的

厚薄相等。

2.水烧开，将切好的冬瓜丝逐个放入干淀粉（事先擀细过箩）内滚上淀粉，投入开水内氽熟，捞在凉水内冲泡凉透。

3.烧开五两清汤，将冬瓜滗去水，下入汤内烧开倒出。再烧开余下的清汤，加入盐、料酒、胡椒面、味精、冬瓜(滤去汤),烧开调好味，盛入盡子内即可。

三、特　点

冬瓜经过淀粉裹身，色白透明，形如“燕菜”故名。

注：

如用白萝卜按此法制作即叫“萝卜燕”。

二六〇　开水白菜

一、原　料

1.主料：黄秧白菜心2斤。

2.配料：清汤3斤。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面。

二、操作过程

1.选用鲜嫩黄秧白菜，掰去外面的帮，只用中间的心部，削去帮上的膜皮，抽去筋洗净。

2.烧开水下入白菜烫熟，捞在凉水内冲凉，轻轻地挤去水分，理顺切去尖，整齐地码在盡子内。

3.烧开清汤，加盐、料酒、胡椒面、味精，尝好味，注入盡子内，沸水旺火上笼蒸透即可。

三、特　点

汤清如水，白菜鲜嫩，犹如新鲜白菜放在开水内一般，

故名"开水白菜"。

注：

1. 此菜亦可把生白菜放在碗内注入清汤上笼蒸熟。

2. 盖菜、小白菜、大白菜亦可按此法制作。

二六一 清蒸杂烩

一、原 料

1. 主料：水发海参3两，水发海米1两，熟鸡肉2两，熟鸭肉2两，熟猪肚2两，熟猪舌2两，猪肥瘦肉2两，油发肉皮1两，猪瘦肉2两，山药1斤，水发笋干2两，水发木耳1两，水发黄花1两。

2. 配料：清汤2斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒、花椒、鸡蛋、干淀粉、花生油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 海参顺片成薄片。鸭、鸡、肚、舌、肉皮（用水泡胀用碱水洗去油质，再洗去碱味）均片成八厘米长、五厘米宽、二毫米厚的片(碎头留下)。猪瘦肉加点葱、姜剁成细泥，加盐、料酒、味精、水淀粉、半个鸡蛋，用力搅拌上劲，拨一部分在左手心上(或菜砧上)，平摊成一厘米二厚、五厘米宽的片，用刀刃斜刮成长三棱条形（俗称尖刀丸子，又名眉毛丸子)，放入盘中蒸熟。猪肥瘦肉片成三毫米厚的大片，裹上鸡蛋糊(鸡蛋打散兑干淀粉调成稠糊)，用沸油炸熟（名酥肉)，用坡刀斜片成与鸡、鸭等相同的片。山药削去皮，改成五厘米长的条形。笋干切去老的部分剖开，改成同山药一

样长。葱剖开切成长段。姜拍破。胡椒压碎。

2. 用开水将海参、笋干、木耳、黄花、山药分别氽透，捞出用凉水透凉。

3. 用一盬子将笋干、木耳、黄花、山药和各种料的碎头垫在盬子内，放入十粒花椒、胡椒，把片好的片（海参、海米除外）间开颜色转圈摆在上面，海米放在中心，再放上葱、姜、盐、味精、料酒，注入清汤，沸水旺火上笼蒸烂取出，拣去葱、姜，把海参用汤氽一遍捞在上面即可。

三、特　　点

此菜汤料具备，采用清蒸方法，鲜美异常。

注：

按此方法用沙锅装好上火，即叫“沙锅杂烩”。

二六二　鱼羹菊花锅

一、原　　料

1. 主料：活草鱼（或鲤鱼）2斤5两。
2. 配料：鸡脯肉4两，猪腰2个（5两），鸡胗5两，大白菜叶4两，豌豆苗4两，细粉丝1两，馓子2两，白菊花1朵，炸花生米1两，香菜5钱，葱1两，姜5钱，奶汤4斤。
3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、猪油、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼去头、尾、骨、大刺（均留下），鱼肉选修好，横切成两刀断的薄双片。猪腰片成两半，去掉腰臊，片成大片。鸡胗片去表面的薄皮和底皮，片成薄片。鸡脯肉剔去筋，片

成长薄片。把鱼片、腰片、肸片、鸡片分别整齐地摆在盘内。大白菜撕成块洗净。豌豆苗洗净。粉丝用花生油炸泡。菊花去蒂去蕊。花生米剁碎。香菜切碎。葱切成小葱花。姜切成末。大白菜、豌豆苗、粉丝、馓子分别装入四个盘内。菊花、香菜、葱、姜分装四个碟内。

2. 调料的葱、姜切一些末和段、片。

3. 用调料的葱、姜末兑料酒和匀，洒入四个肉食盘内以免干翘。再用两个碟，每碟装上盐、味精、胡椒面三样。

4. 锅烧热注入一两猪油，下入葱、姜段煸锅，随即注入奶汤，放进鱼头、尾、骨、料酒，用旺火煮五分钟，捞出渣即成鱼羹汤，将汤倒入火锅内，所有装盘、碟的主、配、调料随同火锅上席。

5. 在火锅下的酒精碗内，注入酒精点燃，客人自己动手放调料和涮熟各种原料，蘸调料（指桌上的五味架）食用。

三、特　　点

汤白如奶，口味鲜香，在秋末冬初季节，客人自涮食之，别具风味。

注：

1. 生片之中除鱼片外，可以变换。
2. 如冬季没有菊花可用梅花，即叫"鱼羹梅花锅"。
3. 如不用菊花、梅花，奶汤改为清汤，其余不变，即叫"生片火锅"。
4. 不用鱼骨熬汤，换用清汤，其余不变，即叫"生片菊花锅"。

甜　菜　类

二六三　枣泥荷花卷

一、原　　料

1. 主料：蜜枣4两。

2. 配料：白荷花2朵，鸡蛋5个。

3. 调料：橘饼2钱，瓜条1两，白糖5两，糖玫瑰5钱，面粉1两，花生油，水淀粉。

二、操作过程

1. 蜜枣上笼干蒸，蒸软后去皮、核，搓成泥团。荷花逐瓣掰下洗净，剪成四厘米长。橘饼、瓜条均切成细末。

2. 枣泥、橘饼末、瓜条末掺和在一起揉匀，搓成二十四个四厘米长的圆柱条。

3. 取一瓣荷花，放上一条枣泥馅，裹成圆形，如此逐个卷完。

4. 鸡蛋去黄留青，盛入一个带沿的盘内，左手持盘，右手持三根筷子，重下轻挑，由右到左反复抽打，把蛋青抽成积雪似的泡沫，以将筷子竖插在当中不倒为准，打好后，撒上一两面粉搅匀。

5. 烧热花生油（油的温度不宜过高，以蛋泡下入即能凝固为准），将荷花卷周身裹上蛋泡投入油内炸至凝固时捞出，待完全炸完时，再一齐下入炸透捞出，盛入盘中。

6. 在炸卷的同时，另用一锅注入五两清水，加入白糖、玫瑰，烧开撇去沫子，用水淀粉勾成浓汁，盛入两个小碗内，即同枣泥卷上席，食时蘸甜汁。

三、特　　点

色泽乳白，软、绵、香、甜，适于宴会之用。

注：

此菜要用现炼好的花生油炸制，否则色泽不光亮。熬糖汁亦可不用水淀粉。

二六四　鸽蛋核桃酪

一、原　　料

1. 主料：核桃仁2两。

2. 配料：鸽蛋12个，藕粉1两，瓜条2两，橘饼5钱。

3. 调料：白糖8两，糖玫瑰1两，花生油。

二、操作过程

1. 核桃仁用开水泡一会，捞出撕去皮，用油炸脆，和瓜条、橘饼分别剁成细末。藕粉用四两凉水泡上和匀，倒入另一碗内，滤净碗底沉沙。

2. 白糖用二斤五两开水溶化。用一干净锅，注入三分之一的糖水，烧开下入瓜条、橘饼末，藕粉，随下随搅，搅成浆糊状，再下入桃仁末和匀，分成十二碗或装在一盘子内。

3. 用一小碗盛清水，把一个鸽蛋打入水内。烧开一锅水，推起漩涡，离开火，把鸽蛋轻轻地由锅边滑入，放回火上，减小火力不使大开，慢慢地浸熟，捞入盛藕粉料的小碗内，如此逐个做完，捞入十二个小碗内。

4. 烧开留下的糖水，注入十二个小碗内即可。

三、特　　点

甜、香、鲜、嫩，为宴会甜菜之一。

二六五　干蒸莲子

一、原　　料

1. 主料：干莲子6两。

2. 配料：网油1方(20厘米)，绵纸1张。

3. 调料：冰糖5两，蜂蜜2两。

二、操作过程

1. 莲子加工后放入容器内，注入适量的开水，沸水旺火上笼蒸烂(不要太烂)取出。另用一碗铺上网油，将莲子整齐地码在碗内。冰糖捣碎，撒在莲子上，用一张大绵纸浸湿封严碗口，再上笼蒸到极烂。

2. 取出莲子，揭去纸翻扣在盘中。将汁滗在一个干净的锅内，加入蜂蜜，收浓汁浇在莲子上即可。

三、特　　点

酥、烂、香、甜。

注：

此菜用于宴会中最后的甜菜。

二六六　酥青豆泥

一、原　　料

1. 主料：鲜豌豆粒2斤。

2. 配料：糖玫瑰1两。

3. 调料：白糖6两，猪油4两。

二、操作过程

1. 豌豆煮烂，用箩过成泥。

2. 锅烧热先用猪油滴一下倒出，再注入猪油。油热时下入豆泥，中等火力用手勺不停的推动翻炒，待炒到水分已干，不沾锅、勺时，加入白糖炒化，下入糖玫瑰，再炒到翻过来底部呈白色时即可。

三、特　　点

香、甜、酥、烫，为宴会甜菜之一。

注：

1. 鲜蚕豆亦可按此法制作。

2. 干的白扁豆煮后去壳，加水蒸烂，滗出水过箩成泥，亦可按此法制作。

二六七　蜜汁薯圆

一、原　　料

1. 主料：红心甘薯3斤。

2. 配料：糖玫瑰5钱。

3. 调料：冰糖、蜂蜜、猪油、生鸡油。

二、操作过程

1. 甘薯削成直径三厘米五的算珠形，共四十个。冰糖六两砸成碎末。

2. 烧沸猪油，把甘薯稍炸（不能炸上色）捞出，放入碗内，撒上四两冰糖，盖上一两生鸡油，用一大张绵纸浸湿封严碗口，上笼蒸烂。

3. 锅洗净注入二两清水，下入二两冰糖熬化，同时取出甘薯，揭去纸，拣去鸡油渣，翻扣在盘中。将原汁滗在锅内，放入一两蜂蜜、玫瑰，用中等火力将汁收浓，把汁浇在薯上即可。

三、特　　点

色泽红润透亮，汁浓薯烂香甜，用于宴会甜菜、点心均可。

注：

荸荠去皮后，亦可按此法制作。

二六八　蒸蛋枣糕

一、原　　料

1. 主料：蜜枣4两，鸡蛋4个，烤蛋糕3两。

2. 配料：瓜条4两，橘饼1两，熟芝麻1两，荸荠10个，网油1张，生猪板油2两，开水4两。

3. 调料：白糖7两。

二、操作过程

1. 蜜枣上笼蒸软，撕去皮，挖出核。鸡蛋去壳打散。蛋糕用开水泡胀。芝麻擀碎。网油改成两张，洗净控去水分。

2. 蜜枣、瓜条、橘饼、荸荠、猪油均切成五毫米大的方丁。

3. 用一大碗垫上一张网油，把所有的主料、配料、调料（网油除外）混合拌匀，装入碗内抹平，将另一张网油盖上，上笼蒸二十分钟，取出揭去上边的网油，翻扣在盘内，再揭去网油即可。

三、特　　点

软、嫩、香、甜，为宴会甜菜之一。

注：

此菜的枣和蛋糕，也可用小枣和甘薯制作。

二六九　蜜汁柚子

一、原　　料

1. 主料：沙田柚子1斤5两。

2. 配料：红樱桃20粒（罐头）。

3. 调料：冰糖6两，蜂蜜1两，白糖3两，桂花酱5

钱。

二、操作过程

1. 柚子剥去外壳，撕去瓤，掰成瓣，再撕去每瓣上的皮，去掉籽，掰成小块，整齐地码在碗内，撒上白糖，上笼蒸十分钟取出，滗出汁(不用)。把三两冰糖砸碎撒上，用绵纸浸湿封严碗口，再上笼蒸十五分钟。

2. 取出柚子，揭去纸，翻扣在盘内。将汁滗入锅内，加冰糖、蜂蜜、桂花酱，用小火熬化，滤去渣，把汁收浓。掀去碗，樱桃围在周围，浇上汁即可。

三、特　　点

色泽晶莹，鲜、嫩、香、甜，为宴会甜菜之一。

注：

此菜亦可凉吃。其方法是把生柚掰好，码在盘内，将汁熬好晾凉浇上即可。

二七〇　龙眼甜烧白

一、原　　料

1. 主料：正五花肉1斤。

2. 配料：糯米5两，蜜樱桃24个，炒好豆沙4两。

3. 调料：块红糖4两，白糖2两。

二、操作过程

1. 选用正五花肉一方，长十三厘米，先在火上燎焦皮面，放入热水内泡软，刮去焦面洗净，投入汤内煮熟（熟透无血），捞出用热水冲洗一下，皮向上放于案上，用湿布盖上，再用平面重物压上使之平整。凉后修改整齐，切成十厘米长、二毫米厚的片（共二十四片)。糯米洗净，开水下锅煮至半

熟，捞在屉内（垫上屉布），沸水旺火蒸熟。红糖下锅加入少许水溶化，加进糯米饭拌匀。豆沙分成二十四份。

2.每片肉卷入一份豆沙，成圆筒形，在皮的一端稍留空隙，嵌上一粒樱桃，另一端的豆沙与肉平齐，卷好后（皮向下）竖立码在一个碗内，如此逐个卷完码好，再放上糯米饭，沸水旺火上笼蒸烂，取出翻扣盘内，周围撒上白糖即可。

三、特　点

色泽红亮，香、甜、糯、烂，适于老年人食用。

注：

1.用同样的原料，只把肉改切成八厘米长、两刀断的连夹片，豆沙夹在当中，码入碗内（樱桃在碗底），其余照样，即叫"甜烧白"。

2.此菜传统作法是用净肥膘（连皮），因其肥腻，故改用五花肉制作。

二七一　珍珠馍馍

一、原　料

1.主料：糯米1斤3两。

2.配料：生猪板油3两，黑芝麻2两，白糖4两，核桃仁2两，面粉2两。

二、操作过程

1.糯米洗净，用凉水泡上，夏、秋季每天换两次水，冬、春每天换一次水，直泡到用手指能将米捻成碎末为准。泡好后，留下三两干米的量，仍用凉水泡上，其余的加水磨成细浆，用布袋装上吊（或压）去水分成湿粉。生猪板油在汤内稍煮（断生即可）捞出晾凉，切成黄豆大的丁。黑芝麻炒熟，研成末状。核桃仁用开水稍泡，撕去皮，剁成绿豆大的粒。把所有的配料掺和在一起，搓成二十个圆球馅。

2.留下的糯米控去水分。用一屉铺上湿布，取二两湿粉

蒸熟，再和生粉掺和揉匀，分成二十份，把每份搓圆压起窝，包上馅，滚满糯米，放入屉内，逐个包完后，沸水旺火蒸熟即可。

三、特　　点

馅香甜，皮软糯，米粒透明发亮。

注：

1. 亦可用豆沙作馅。
2. 湿粉的含水量以揉和成形后不塌为准。

二七二　八宝饭

一、原　　料

1. 主料：糯米5两。
2. 配料：薏仁米1两，芡实1两，百合5钱，瓜条1两，橘饼5钱，蜜枣1两，蜜樱桃1两，莲子1两，生猪板油2两。
3. 调料：红糖4两，白糖2两，猪油。

二、操作过程

1. 薏仁米、芡实、百合挑洗干净，分别用凉水泡胀。瓜条、橘饼、蜜枣（去核）分别切成小丁。猪油用水煮透，捞出切成小丁。

2. 莲子加工后分别和薏仁米、芡实、百合用容器盛上注入水，上笼蒸熟。其中百合、莲子熟的较快，要及时取出，以免过烂。

3. 在蒸以上原料的同时，将糯米挑洗干净，用开水（要多）煮半熟，捞在垫有屉布的屉内，沸水旺火蒸熟。锅内注入少许水，下入红糖，用小火将红糖熬化，将锅离火倒入糯

米饭拌匀盛出。

4.用一碗先放猪板油丁，再将其余配料摆成图案，放上糯米饭，沸水旺火上笼蒸烂，取出翻扣盘中，掀去碗，撒上白糖即可。

三、特　　点

色泽红亮，质地软烂，口味香甜，用于宴会甜菜和点心均可。

注：

1.此菜配料一般是用这八种，但也可以灵活改变。

2.最后撒的白糖，如化成糖水浇上，即叫"水晶八宝饭"。

3.可把白糖溶化熬成蜜汁浇上。

二七三　蜜汁锅炸

一、原　　料

1.主料：面粉3两，干淀粉5钱，鸡蛋3两。

2.配料：熟芝麻5钱，清水1斤3两。

3.调料：白糖5两，花生油，干淀粉。

二、操作过程

1.主料中的干淀粉擀成细粉和面粉一同用细箩过一遍。鸡蛋去壳打散。面粉用四两水和鸡蛋调和成浆。和时先少下水，在和成无白心疙瘩时，再继续加水调和，直调和成稀浆为止。

2.锅内烧开余下的水，把浆搅匀慢慢地冲入锅内，随冲随用手勺搅动，直搅到全部熟透，倒在一个事先抹油的平底盘内，及时将其抹成一厘米厚的方形，晾凉后改成一厘米宽、四厘米长的条，放在干淀粉内滚满淀粉。

3.锅内注入一斤开水(不在配料水之内)，加进糖，用小

火熬成蜜似的汁。

4.烧沸花生油，把滚满粉的条散开投入油内，炸到表面变黄、内部已透时，滗尽油，将糖汁浇入，随浇随翻簸，同时撒上芝麻即可。

三、特　　点

色泽黄亮，香、甜、嫩、软，为宴会甜菜之一，亦可当点心用。

注：

锅炸有撒糖（即炸好后撒上白糖）、糖蘸（用少量水炒糖，炒到起大泡后再翻鱼眼泡时，投入锅炸翻动，使糖都沾上，并同时撒入芝麻）、蜜汁三种不同的做法。

二七四　雪山核桃酪

一、原　　料

1.主料：核桃仁2两。

2.配料：藕粉1两5钱，鸡蛋5个，蜜樱桃20个。

3.调料：白糖6两，花生油。

二、操作过程

1.核桃仁用开水稍泡，撕去皮，烧五成沸花生油，将核桃仁炸脆，捞在漏勺内用开水冲一下，剁成小米似的粒。藕粉用少量清水澥成稀浆，再过箩去渣。鸡蛋去黄留青。烧开一斤五两清水，下入五两白糖溶化成糖水，移置小火保持微开。

2.将蛋青抽打成泡状（以插上筷子不倒为准），加入一两白糖和匀。把糖水烧开，舀五两冲入藕粉内（冲时先把藕粉浆搅匀），并用筷子搅动，熟时加入核桃仁和匀。这时将锅内糖水注入一个带沿的大圆盘内，藕粉放在当中成圆形，再将

蛋泡用开水冲熟，捞出盖在藕粉上，在蛋泡上按上樱桃即可。

三、特　　点

鲜艳美观，香甜可口，为宴会甜菜之一。

注：

藕粉不能冲的过稠或过稀。

二七五　酿雪梨

一、原　　料

1.主料：汉原雪梨6个。

2.配料：糯米2两，干莲子30个，瓜条2两。

3.调料：白糖6两，白矾。

二、操作过程

1.糯米蒸成米饭。莲子加工待用。瓜条切成黄豆大小的粒，白矾砸碎用凉水溶化。梨去皮，由蒂把处切下一段（不宜过多，以能伸进小勺为准），用咖啡勺挖出梨的骨、核，浸没在白矾水内，以免变色。

2.烧开水将梨烫一下，捞入凉水内冲凉，捞出控去水分。糯米饭、莲子、瓜条加入二两白糖和匀，装入梨内，盖上梨把，放入碗内，沸水旺火上笼蒸烂。

3.烧开一斤清水，下入白糖溶化。取出梨摆在盘内，注入糖水即可上席。

三、特　　点

软、烂、香、甜，为宴会甜菜之一。

注：

1.汉原梨产于四川汉源县，北方的鸭梨亦可制作此菜。

2. 苹果亦可按此法制作。
3. 此菜亦可用糖熬成汁浇挂。

二七六　冰镇葡萄

一、原　　料

1. 主料：牛奶葡萄 100 粒。
2. 配料：山楂糕 2 两。
3. 调料：冰糖 6 两。

二、操作过程

1. 烧开二斤水，下入冰糖溶化，倒入碗内晾凉。山楂糕切成比葡萄稍小的象眼块。葡萄消好毒用水冲洗干净撕去皮，用五两冰糖水泡上，和切好的山楂糕、一斤半冰糖水一同进入冰箱冻凉透。

2. 走菜时取出糖水、葡萄、山楂糕，用大碗盛糖水，葡萄滗去原糖水(不用)，和山楂糕一同加进糖水内即可。

三、特　　点

冰凉香甜，具有解酒之功能。

注：
酸味的葡萄不宜作此菜。

二七七　蜜汁桃脯

一、原　　料

1. 主料：桃子 10 个。
2. 配料：糖玫瑰 5 钱。
3. 调料：冰糖 5 两，干薄荷 1 钱。

二、操作过程

1. 选用离核的桃子，用开水稍煮一下，捞入凉水内撕去皮，对剖成两半，抠去核，用凉水泡上。干薄荷用水洗净。冰糖砸碎，用一斤清水熬成蜜似的汁。

2. 将桃子面向上整齐地码在碗内，放上薄荷，沸水旺火上笼蒸烂。冰糖汁内加入玫瑰和匀加热。取出桃子，拣去薄荷，滗出汁，翻扣在盘内，揿去碗，浇上冰糖汁即可上席。

三、特　　点

香、甜、软、烂。

注：

桃子选用熟而不软的为准。

二七八　冰冻枇杷

一、原　　料

1. 主料：鲜枇杷 30 个。
2. 配料：洋粉 3 钱。
3. 调料：冰糖 5 两。

二、操作过程

1. 洋粉用水洗净，切成短节。冰糖用四斤清水熬化，取出其中的二斤五两入冰箱冷冻，余下的糖水加进洋粉熬化成汁，用箩过一下。手用酒精消毒，将枇杷（事先用千分之三氯亚明水浸泡消毒，再冲洗去药味）撕去皮，对剖成两半去核，用凉开水泡上。

2. 将枇杷捞出控去水分，分装在十二个小碗内（鼓面向上），把洋粉糖汁烧开注入碗内，移置一边，凉透后放入冰箱冷冻。

3. 走菜时取出小碗，将冻移松，注入糖水即可。

三、特　　点

色泽美观，香甜冰凉，为夏季甜菜之一。

注：

此菜的冻子，水少则老，水多则嫩。用手勺舀起糖汁往下滴时有汁丝不断为宜。

二七九　西瓜冻

一、原　　料

1. 主料：西瓜1个(5斤左右)。
2. 配料：洋粉3钱。
3. 调料：冰糖5两。

二、操作过程

1. 西瓜洗净。手、刀及小勺均用酒精消毒。剖开西瓜，挖出瓤，挑去籽后改成中指大小的块，盛入十二个小碗内。洋粉洗净。冰糖用四斤水烧开溶化，舀出二斤五两晾凉，放入冰箱冻凉。余下的糖水下入洋粉熬化，用箩滤去渣，分盛入装西瓜瓤的小碗内，凝结时，进入冰箱冻凉。

2. 走菜时，取出糖水和西瓜冻，将糖水灌入西瓜冻即可。

三、特　　点

颜色鲜艳，冷冽香甜。

注：

1. 亦可将西瓜弄碎和洋粉一同混合冻结。
2. 此菜在整个制作过程中，要注意消毒，防止污染。

二八〇 冰糖鲜莲

一、原　料

1. 主料：鲜莲子 150 粒。

2. 配料：鲜嫩荷叶 1 张。

3. 调料：冰糖 5 两。

二、操作过程

1. 选用饱满而鲜嫩的莲子，切去两头，剥去外壳，撕去内衣，捅出莲心。荷叶洗净。

2. 冰糖用四斤水烧开溶化，倒入容器内。将锅洗净，把糖水轻轻地倒入锅内，烧开盛入盬子内。在烧开糖水的同时，用荷叶包上莲子，上笼蒸十分钟，取出莲子放入糖水内即可。

三、特　点

甜嫩清香，为宴会甜菜之一。

注：

如冷吃时，可将糖水化好晾凉、莲子蒸熟一同放入冰箱冷冻，走菜时取出盛入碗内，注入糖水即可。

二八一 米凉糕

一、原　料

1. 主料：机米 1 斤。

2. 配料：鲜石灰 1 两。

3. 调料：块红糖。

二、操作过程

1. 机米挑洗干净，用凉水泡上，夏、秋每天换水两次，

冬、春每天换水一次，泡到能用手捻成末时，滗去水，另加入一斤四两水磨成细浆，用箩过一遍。石灰用四两水泡上搅浑，使之沉淀成清石灰水。红糖加入少许凉开水研成汁，放入冰箱内冻凉。

2. 用一铝锅（最好是不锈钢锅）烧开四斤清水。把米浆搅匀，冲入开水内，冲时要少下入，随下随用竹铲不停的铲搅，直搅到熟时，滴入石灰水，随滴随搅，搅和均匀，取出一块投入凉水内，用手摸不粘手即可。若粘手再下入石灰水。搅好后倒入带沿的方形盘内按平，用凉开水泡上，放入冰箱冻凉透。

3. 食用时取出改成象眼块盛碗，浇上糖汁即可。

三、特　　点

软、嫩、甜、凉，为夏季食品。

注：

1. 此菜原为农村食品之一。
2. 此菜原为加黄槐花着色。

二八二　红苕枣糕

一、原　　料

1. 主料：红心红薯 2 斤。
2. 配料：网油 1 张，生猪板油 2 两，小枣 3 两，蜜樱桃 24 个，鸡蛋 5 个。
3. 调料：猪油 1 两，白糖 4 两。

二、操作过程

1. 红薯用水洗净，削去两头和有伤烂的部位，沸水旺火上笼蒸烂，撕去皮，用箩过成泥。将网油洗净，控去水分。

猪板油煮透切成黄豆大小的丁。小枣洗净加少许水上笼蒸烂，撕去皮，挖去核，用箩过成泥。鸡蛋去黄留青。

2.蛋青用抽子打成泡沫(以能插上筷子不倒为准)，加入一两猪油和匀，再加入红薯泥、枣泥、板油丁、白糖二两五钱和匀。

3.用一大碗铺上网油，把樱桃整齐地码上，再将拌好的红薯泥放上，把露在碗口外的网油盖在上面，再用绵纸封严口，沸水旺火上笼蒸一小时取出，揭去纸，掀开网油，翻扣盘中，揭去网油，撒上余下的白糖即成。

三、特　　点

香、甜、烂。

注：

红薯在过箩时，遇有变色和发硬的地方，要去掉不用，否则发苦。

二八三　醪糟汤元

一、原　　料

1.主料：糯米1斤。

2.配料：糯米粉，汤元馅(均见“珍珠馍馍”)。

3.调料：白糖、酒麹1个半(小个)。

二、操作过程

1.糯米挑洗干净，开水(要宽)下锅煮三成熟时捞出，放在屉内(事先垫上湿布)，沸水旺火上笼蒸熟，同时将酒麹研成粉，并备好一个陶瓷(或搪瓷)坛和棉褥子，糯米饭熟后连屉端下放置一边，不烫手时倒入瓷盆内，撒上酒麹（留下少许)，用手蘸凉水拌匀，随拌随洒上一些凉水，装入坛内扒平，在当中扒一窝，撒上留下的酒麹，再洒上一些凉水，盖

上盖，用棉褥包严，搁置温度达摄氏二十三度以上之处，二十四小时后掀开看一下，若窝内有酒浆、酒味，饭粒已烂时，即成醪糟，可移置温度低处保存(或存放在冰箱内)。若掀开看时窝内无酒浆和酒味，可迅速包严再放温度高处。

2.用糯米粉包馅成龙眼大小的汤元五十个，用两个锅烧开水(一锅只用二斤水，另一锅用三、四斤水)，水多的一个锅内下入汤元推转，开后用小火煮熟。同时水少的锅内下入白糖溶化，加进一斤醪糟烧开，分盛十个小碗内，再把汤元捞入小碗内即可。

三、特　　点

香、甜、软、糯，具有酒香味。

注：

1.醪糟又名江米酒、酒酿，汤元又名汤团、元宵。

2.醪糟可单独煮来吃，也可加入荷包蛋吃，或兑凉糖水喝。

二八四　炒核桃泥

一、原　　料

1.主料：细玉米面5两，鸡蛋5个。

2.配料：核桃仁2两，罐头枇杷12个。

3.调料：白糖5两，猪油。

二、操作过程

1.鸡蛋去青(另作他用)留黄。核桃仁用开水稍泡，撕去皮，剁成大米粒一样大小。玉米面用蛋黄、清水调湿和匀，以不往外渗水为准。

2.锅烧热注入油(约四两)，油沸时，下入玉米面，用手勺不停地推动翻炒，直炒到水分干、玉米面已酥时，加入桃

仁、白糖再炒，糖溶化后急速起锅盛入盘中，周围镶以枇杷即可。

三、特　　点

香、甜、酥、散，为宴会甜菜和点心之一。

注：

1. 如在盛盘后，再用蛋泡覆盖在上面即叫“炒雪桃泥”。

2. 玉米面的细度比一般玉米面略细即可。

广　东　菜

广东地处南海之滨，气候温和，四季常青，江河纵横，物产丰富，为广东菜的发展提供了极为有利的条件。广东菜有潮州菜、东江菜、广州菜之分。本书介绍的主要是广州菜之一部分。其特点是，取料广泛，穷水陆之珍，如蛇、猫、狗、鼠等均可烹制成精美的菜肴。注重装潢，富于想象力，如果子狸与蛇同烩，取名"龙虎斗"；把冷菜拼摆成"孔雀开屏"，形态栩栩如生。口味多样，有"五滋"（鲜、松、脆、肥、浓）、"六味"（香、咸、甜、酸、辣、苦）之说。吃法多变，有生、鲜、嫩、脆、爽、滑之分。擅长烧、烤、腊等烹制方法。点心品种之多堪称全国之冠。

海　味　类

一　红烧大排翅

一、原　　料

1.主料：水发黄肉翅3斤。

2.配料：油鸡3斤，猪瘦肉2斤，火腿3两，清汤2斤，干贝5钱。

3.调料：猪油、味精、盐、酱油、料酒、鸡油、胡椒面、水淀粉、糖、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼翅用清水煮两次，用凉水泡净、泡透，再用姜、葱

水煮透洗净，去掉腥臭味为止。

2.油鸡、猪肉洗净，用开水稍煮一下，捞出洗净。把鱼翅码在箅子上放入锅内（铝锅或沙锅），再把鸡、猪肉放在上面。另外用锅烧热猪油，下入姜、葱、料酒炝锅，加进清水，然后倒入鱼翅锅内（水要没过鸡、肉），大火烧开，加盖挪小火上㸆烂。待㸆约五小时左右，翅已㸆烂时，加味精、盐、胡椒面（口味不宜过重）。

3.火腿洗净，去皮、去骨、去油，干贝洗净、分别加点鸡汤上笼蒸透（汤备用，肉作他用）。

4.锅上火放点猪油，下入料酒炝锅，倒入清汤、火腿汤、干贝汤，加酱油、盐、糖、胡椒面、味精，口味合适后，用水淀粉勾芡。这时将㸆好的鱼翅取出放入盘中（原汤和配料不要），将勾好的汁淋点鸡油浇上即可。

三、特　　点

色金黄，富有营养，是名贵的海产珍品。

注：

1.其他群翅和各种鱼翅，都可按此种方法制作。

2.如不用酱油，用牛奶、鸡蓉来勾成汁浇上即叫“乳蓉排翅”。

二　蟹黄烩鱼翅

一、原　　料

1.主料：水发鱼翅2斤。

2.配料：生蟹黄2两，熟蟹肉2两，清汤2斤5两，火腿3两，油鸡2斤，猪肉1斤，干贝3钱。

3.调料：姜、葱、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1.鱼翅用清水煮两次，用凉水泡洗干净，再用葱姜水煮透，去掉腥臭味为止。

2.油鸡、猪肉先用开水煮一下，捞出洗净。把鱼翅码在箅子上放入锅内(用铝锅或用沙锅)，把鸡和肉放在鱼翅上，加进清水和葱、姜，上火烧开撇净血沫，然后挪小火㸆烂。

3.火腿、干贝洗净，放碗内加点鸡汤蒸烂，汤作烩鱼翅用，火腿切成末待用，干贝另作他用。

4.锅上火放点猪油，下姜（切成末)、料酒炝锅，加进清汤和火腿干贝汤。将鱼翅折散(原汤不要)和蟹肉一齐倒入，加盐、糖、味精、胡椒面，尝好味，用水淀粉勾芡，再将蟹黄用羹匙加点鸡汤搅散放入推匀，淋点猪油或鸡油，盛入汤盘子里，撒上火腿末即可。

三、特　　点

颜色金黄，味带甘香，滑嫩适口。

注：

如去掉蟹黄光用蟹肉，即叫“蟹肉烩鱼翅”。

三　全鸡散翅

一、原　　料

1.主料：水发鱼翅2斤。

2.配料：肥嫩肉鸡4斤，猪五花肉5两，鸡脚10只，大海米1两，鸡汤5斤，普通鸡汤3斤。

3.调料：猪油、盐、白糖、酱油、味精、胡椒面、花生油、料酒、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼翅洗净，平放在一个竹箅子上，再放入锅内，用开水汆三、四次。每一次都要加葱、姜、料酒，并且每汆一次都要用凉水冲凉，以去净腥臭味，最后放入沙锅或铝锅内(底部要垫箅子)，放入鸡汤四斤，加入葱、姜、料酒，用大火烧开，挪小火㸆之。

2.肉鸡由背上下刀劈开，洗净再控净水。五花肉和鸡脚用开水汆透，捞出洗净。

3.烧热花生油约三斤，这时将鸡皮抹上酱油投入，炸上色捞出。沙锅内垫上箅子，将鸡(皮朝下)放入，五花肉、鸡脚放在鸡上面，再放入葱、姜、海米、普通鸡汤、料酒、酱油、白糖(少许)、盐，用大火烧开，挪小火煨之。

4.待鸡煨烂后取出，整鸡拆净骨头，将鸡脯肉取下（不要拆破鸡脯上的皮）撕成丝，再码回原处，把整鸡(皮朝下)码入扣碗内。鱼翅在快要㸆好时，下入酱油、盐、白糖、味精、胡椒面收汁，待汁快要收干时，鱼翅已㸆够火候（一般要五个小时)，取出码在扣碗内鸡的两侧。㸆鸡的汤汁过箩倒入碗内，上笼蒸烂取出，滗出原汤，翻扣在盘里。这时取锅上火，注入二两猪油，烹入料酒炝锅，倒入好鸡汤一斤，再把滗出的汤倒入，适当地加点酱油、白糖、盐、味精、胡椒面，尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鸡和鱼翅上即可。

三、特　　点

金黄色，鸡软翅烂，味浓厚。

四　银针桂花鱼翅

一、原　　料

1.主料：㸆好的鱼翅6两。

2.配料：鸡蛋8个，绿豆芽2两，火腿2钱，韭黄2两。

3.调料：猪油、香油、盐、味精、胡椒面、白糖、料酒、鸡汤、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.绿豆芽掐去两头。韭黄切成四厘米长的段洗净。葱切成末。火腿切成末。

2.将鸡蛋打散，加入盐、味精(有五成味即可)。

3.烧热少许猪油，将豆芽下锅，加点料酒稍煸一下，倒出控水。

4.把韭黄、鱼翅(控净原汤)、豆芽、葱末一齐倒入鸡蛋碗里，用筷子搅匀。

5.用盐、味精、白糖、胡椒面、鸡汤、水淀粉、香油(少许)兑成汁。

6.锅烧热，注入猪油(油要比一般炒菜多一点)，待油热时将搅好的鱼翅等倒入锅内炒，边炒边用手勺推动，将鸡蛋炒碎，水分炒干。这时把汁搅匀倒入，翻炒均匀，盛入盘内撒上火腿末即可。

三、特　　点

蛋碎如桂花，味鲜浓。

注：

1.此菜是宴会普通菜之一。

2.菜炒好之后没有汁。

3.㸆鱼翅参见"蟹黄烩㸆翅"。

五　鱼翅烩八珍

一、原　　料

1.主料：水发鱼翅1斤。

2.配料：罐头鲍鱼2两，油发水鱼肚2两，海参4两，火腿5钱，鸡脯肉2两，水冬菇5钱，冬笋5钱，干贝1两，油鸡1斤，瘦猪肉5两，鸡汤2斤5两，鸡蛋1个，普通鸡汤2斤。

3.调料：猪油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼翅用葱、姜、料酒、水去净腥臭味。油鸡、猪肉先用开水出净血沫，再洗净。鱼翅加鸡、猪肉上火㸆烂（操作过程见“蟹黄烩鱼翅”）。

2.干贝剥去边上的筋，洗净泥沙，再放少量的水，上笼蒸熟取出。

3.将鲍鱼、鱼肚、海参、鸡脯、火腿、冬菇、冬笋均切成丝。

4.鸡丝用料酒、盐、味精、胡椒面、鸡蛋（用青）、淀粉调匀浆好。

5.水烧开，把鱼肚、海参、冬菇、冬笋丝分别入水捞出，再用凉水过凉。

6.烧热二两猪油，放入葱、姜煸出味，烹入料酒炝锅，倒入普通鸡汤，再将鱼肚、海参、冬菇、冬笋丝下入锅内煨透。

7.锅烧热注入猪油，待油稍热投入鸡丝滑散、滑透，倒入漏勺控油。

8.烧热二两猪油，烹入料酒炝锅，倒入鸡汤二斤，下盐、味精、胡椒面，接着放入鱼翅(鸡和肉不要)、鱼肚、海参、冬菇、冬笋（原汤都不要)、干贝、鲍鱼、鸡丝，待汤开后调好味，用水淀粉勾稀芡，盛入碗内，撒上火腿丝即可。

三、特　点

汤浓味厚，是宴会大菜之一。

注：

1.如去掉鱼翅，用鲍鱼做主料可叫“鲍鱼八珍”。

2.鲍鱼、鱼肚、海参、鱼翅等都可做主料取名。

六　凤冠鲍鱼

一、原　料

1.主料：水发鲍鱼1斤5两。

2.配料：嫩鸡肉1斤，油鸡1斤5两，猪瘦肉5两，鸡蛋2个，鸡汤。

3.调料：酱油、味精、料酒、胡椒面、白糖、盐、水淀粉、猪油、蚝油、姜、葱。

二、操作过程

1.鲍鱼撕去毛边，洗净改成梳子块（梳子块即先在背面打上花刀，再斜刀片成块。另外鲍鱼大小不均，大的改刀，太小的只剞花刀即可)。嫩鸡肉洗净，横剞交错花刀（肉剞透，皮要连着不破)，改成比鲍鱼稍大点的方块(因烧时要收缩)。鸡蛋去黄留青。

2. 铝锅或沙锅底部垫上箅子，放入鲍鱼，上面再压一个箅子，把油鸡、猪肉出水洗净血沫，放在鲍鱼上面。加入葱、姜、清水四斤，大火烧开，撇净沫子，用小火㸆烂。

3. 鸡块用鸡蛋青、盐、料酒、胡椒面、水淀粉、拌匀浆上劲。

4. 锅烧热，放入猪油，把鸡块滑透倒出滗油。锅洗净上火，放入一两猪油、两片姜、葱炒出香味，用料酒炝锅，放入鸡汤、鸡块、酱油、盐、味精，用小火烧至鸡块熟透。这时将鲍鱼取出，原汤过箩倒入锅内，下酱油、蚝油、盐、料酒、白糖、味精、胡椒面尝好味，用水淀粉勾芡，盛入盘中。再将鸡块尝好味，也用水淀粉勾芡盛在鲍鱼上面即成。

三、特　　点

1. 色金黄稍暗，味道香浓，滑嫩适口。

2. 鲍鱼、鸡块花纹形如鸡冠而得名。

七　葵花鲍鱼

一、原　　料

1. 主料：水发鲍鱼1斤5两。
2. 配料：冬笋4两，水发冬菇4两，火腿3两，油菜心1斤，油鸡1斤5两，猪瘦肉5两。
3. 调料：盐、酱油、料酒、胡椒面、味精、水淀粉、姜、葱。

二、操作过程

1. 鲍鱼撕去毛边洗净。冬笋一剖两开，靠皮的一面先刻上锯牙形花刀，再横着切成柳叶形的片。冬菇片成坡刀片。火腿(先蒸好，汤作烧菜用)切成柳叶片。油菜心去掉筋皮，

洗净泥沙。

2.铝锅(或沙锅)底部垫上箅子，放入鲍鱼，上面再压一个箅子，放上油鸡、猪肉(出水，洗净血沫)，加入葱、姜和清水四斤，大火烧开，撇净沫子，挪小火㸆到鲍鱼快烂时(这时锅内须有汤)，去掉鸡和肉、葱、姜，捞出鲍鱼，稍凉后在背面剞上刀，再片成斜刀片。

3.冬菇、冬笋出水过凉。

4.一片鲍鱼、一片冬笋、一片火腿、一片冬菇依次码在带沿的深盘中成圆形，不整齐的和多余的料可垫底用。把鲍鱼的汤过箩，加料酒、盐、胡椒面、味精、酱油，兑好味倒入鲍鱼内，上笼蒸透，取出滗出汤，翻扣在盘内。原汤放锅内上火，用水淀粉勾芡，浇在菜上即成。

5.油菜心用猪油煸一下，然后用鸡汤、盐、味精、胡椒面烧入味，捞出围在鲍鱼的周围。

三、特　　点

色金黄，味鲜浓。

注：

此菜如减掉适当的菜量，鲍鱼原汤汁不要，另换清汤，可做汤菜用。

八　百花鱼肚

一、原　　料

1.主料：油发水鱼肚1斤2两。

2.配料：大虾肉8两，肥膘2两，鸡蛋1个，火腿2两，香菜1两，清汤6两，普通汤1斤。

3.调料：葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒面、水淀粉、糖、猪油。

二、操作过程

1.鱼肚改成三厘米宽、七厘米长的坡刀块。香菜择用叶洗净。火腿切成末。鸡蛋去黄留青。

2.将鱼肚用开水汆过洗净。锅上火，放点猪油，下葱、姜、料酒炝锅，放入普通汤、盐、糖、味精、胡椒面、鱼肚，待鱼肚入味后捞出挤干汤。

3.虾肉去皮去黑线洗净，用刀背砸成泥。肥膘切成细粒，与虾泥和在一起，加入盐、胡椒面、味精、鸡蛋青搅拌上劲。

4.鱼肚撒上玉米粉（不要太多），将虾泥酿于鱼肚上抹平，撒上火腿末，放上香菜叶，放盘中上笼蒸透。

5.锅上火放入猪油，用料酒炝锅，倒入清汤，加盐、糖、胡椒面、味精（加味要注意适量），开锅后用水淀粉勾芡，浇在鱼肚上即成。

三、特　点

圆盘盛装，味清淡而香，鱼肚软滑洁白。

注：

用油菜心围边，更能增加美观。

九　蟹黄鱼肚

一、原　料

1.主料：油发水鱼肚1斤2两。

2.配料：生蟹黄2两，熟蟹肉2两，清汤1斤5两，熟火腿1两。

3.调料：葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精、水淀粉、糖、猪油。

二、操作过程

1.烧开水，放入葱、姜、料酒，将鱼肚改成坡刀块后汆透过凉水洗净。取约二钱姜切成末。蟹黄用羹匙加点鸡汤搅散。火腿切成末。

2.烧热猪油约二两，用姜末、料酒炝锅，倒入清汤，下鱼肚、蟹肉、盐、胡椒面、糖、味精调好味，汤开后，用水淀粉勾芡，最后将蟹黄倒入推匀，盛盘撒上火腿末即成。

三、特　　点

鱼肚洁白，蟹黄鲜嫩，色美味佳。

一〇　蟹烧鱼唇

一、原　　料

1.主料：水发鱼唇3斤。

2.配料：生蟹黄2两，蟹肉3两，普通鸡汤3斤，鸡汤2斤。

3.调料：盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、猪油、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.将鱼唇切成四厘米宽、七厘米长的块。取二钱姜切成末。葱切成段。姜拍破。蟹黄放点鸡汤用羹匙搅散。

2.鱼唇用开水汆两遍，每次汆后用凉水冲凉。锅上火放入约一两猪油，下入葱、姜煸炒出香味后，烹入料酒炝锅，注入普通鸡汤，下入鱼唇，用小火把鱼唇㸆透捞出。

3.锅烧热，注入猪油二两，下入姜末，将蟹肉下锅略炒之后，烹入料酒炝锅，放入鸡汤，把鱼唇倒入蟹肉锅内，随着下入盐、白糖、味精、胡椒面，汤开后尝好味，用水淀

粉勾稀芡，然后把蟹黄推入锅内，淋入鸡油用手勺推匀即成。

三、特　　点

鱼唇软滑，鲜味浓厚。

注：

鱼唇出水和用普通鸡汤煨之，都是为了去其腥味，这是烧好鱼唇的关键。煨的时间视鱼唇发得软硬而定。

一一　扒酿海参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤5两。

2.配料：猪肉（瘦7肥3）1斤，油菜心1斤，鸡蛋2个。

3.调料：盐、味精、胡椒面、鸡汤、普通鸡汤、玉米粉、水淀粉、料酒、酱油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.猪肉切成碎米粒丁。葱切部分段，切部分末。姜部分拍破，部分切成末。海参去净肚内残肠，用开水氽透捞出，洗净控净水，在肚内一面轻轻剞上交错花刀（不能把海参切破），切好后放盆内不要再用水泡。油菜心去皮洗净。

2.将猪肉加盐、味精、胡椒面、水(要适量)、鸡蛋、玉米粉(少许)、葱末、姜末调匀搅上劲成馅。

3.锅烧热，注入二两猪油，放入葱、姜，煸出味后，烹入料酒炝锅，加入鸡汤、盐、味精、胡椒面、海参，烧入味后捞出海参(原汤不要)。

4.海参晾凉后在内壁撒上玉米粉，把肉馅酿进去，然后

放入沙锅内(沙锅底要垫箅子)。这时另取锅烧热,注入二两猪油,下姜、葱煸出味,放入鸡汤、料酒、盐、味精、胡椒面、酱油,大火烧开后,倒入沙锅内烧开,盖好盖,移至小火㸆之。

5.海参㸆好后捞出扣在盘内。这时取锅上火,注入猪油,将油菜心轻轻炸一下捞出,用鸡汤、盐、味精、胡椒面烧入味,围在海参的周围。将㸆海参的原汤过箩。尝好味,用水淀粉勾适量芡,浇在海参上即成。

三、特　点

汁浓味鲜,参香肉烂。

一二　鸡蓉海参

一、原　料

1.主料:水发海参2斤5两。

2.配料:鸡脯肉4两,鸡蛋6个,鸡汤2斤,普通汤3斤,火腿5钱。

3.调料:盐、猪油、胡椒面、料酒、味精、白糖、水淀粉、葱、姜、鸡油。

二、操作过程

1.抠净海参内的残肠,用清水洗净,顺长改成长条块(大的两刀三块,小的一刀两块)。鸡脯肉去筋去皮,用刀背砸成泥状。火腿切成末。鸡蛋去黄留青。

2.鸡泥用二两鸡汤澥稀,用细眼漏勺滤掉筋渣,然后加进鸡蛋青,用筷子调散,下盐、料酒、味精、胡椒面搅匀。

3.烧开水,把海参下锅汆一下,捞出倒掉水。锅内注入二两猪油,下葱、姜煸炒出味后,烹入料酒炝锅,注入普通

汤，汤开后捞出葱、姜不要，下盐、胡椒面、味精、糖、海参，用小火烧约二十分钟，使海参发软入味，然后捞出海参（原汤不要）。

4.锅烧热，注入二两猪油，倒入一斤五两鸡汤，根据海参入味的程度，再适量的下料酒、盐、白糖、胡椒面、味精，汤开后，用水淀粉勾芡（成糊状）。然后把鸡蓉倒入锅内，边倒边用手勺搅动，待鸡蓉炒熟后（视锅内鸡蓉稠稀程度，如稀再勾适量芡），把海参倒入，用手勺推匀，淋少许鸡油，盛入盘内，撒上火腿末即成。

三、特　　点

白色的鸡蓉把黑色的海参包住，用火腿末点缀，颜色漂亮，味道鲜香浓厚（主要是咸鲜味）。

注：

炒鸡蓉时不能出水，要炒熟。

一三　红烧海参

一、原　　料

1.主料：水发海参3斤。

2.配料：水冬菇2两，冬笋2两，鸡汤1斤5两。

3.调料：酱油、料酒、葱、姜、盐、胡椒面、味精、水淀粉、香油、白糖、猪油、蚝油。

二、操作过程

1.把海参抠净残肠洗净，切成长条状。冬菇切成坡刀片。冬笋切成片。

2.冬菇、冬笋用水氽透过凉洗净。海参用葱、姜水氽透捞出，放入箩中控水。

3.锅洗净上火，放点猪油，下葱、姜煸出味，用料酒炝锅，倒入鸡汤，待汤开捞出葱、姜不要，放入海参、冬菇、冬笋、酱油、蚝油、盐、胡椒面、白糖、味精，汤开后，用小火把海参㸆一会。待海参入味后，用水淀粉勾芡，出锅时淋点香油即成。

三、特　　点

色泽金红，味鲜浓。

注：

1.在炝锅时加入虾子，烧好后即叫“虾子海参”。

2.加鸡片、火腿片、冬笋片同烧，叫“三鲜海参”。

一四　蒜子干贝

一、原　　料

1.主料：干贝6两。

2.配料：大蒜瓣4两，鸡汤2斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、胡椒面、花生油、猪油、味精、酱油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.剥去干贝边上的筋 轻轻洗净(不能把干贝弄散)。

2.锅烧热放入花生油，待油温热后放入干贝炸（不要炸焦了），干贝稍微变色即可捞出，排码在碗中，加入鸡汤(汤要无味的，没过干贝即可)、料酒、葱、姜，上笼用大火蒸约一个半小时，能吃得动就行了。待蒸好后取出尝一下汤味，如太咸，就滗出原汤换进无味鸡汤，再上笼蒸片刻。

3.锅洗净上火，注入花生油，把蒜瓣下锅炸呈黄色捞出。

4.把干贝取出，挑出葱、姜，将蒜瓣码在干贝上，再上

笼蒸至大蒜烂后取出。

5. 取出干贝，翻扣在盘内，原汤滗于锅中上火，再加入适量的鸡汤、酱油、白糖、胡椒面、味精，调好味，待汤开后，用水淀粉勾芡，淋点猪油，浇在干贝上即成。

三、特　　点

香鲜味浓。

注：

1. 干贝在广东叫珧柱。

2. 勾芡时下酱油不要太多，呈金红色便可。

鸡　　类

一五　鸡片鱿鱼卷

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉5两，干鱿鱼4两。
2. 配料：油菜心10棵，鸡蛋2个。
3. 调料：酱油、盐、味精、胡椒面、水淀粉、玉米粉、猪油、鸡汤、葱、姜、花生油、白糖、料酒、白酒。

二、操作过程

1. 鸡脯肉去筋去皮片成薄片。干鱿鱼用温碱水泡软，用水洗净，撕去头尾和软骨，先将鱿鱼顺着用反刀剞上一遍(刀不能剞透)，然后再横着直刀切一遍，最后改成宽三厘米、长五厘米的长方块。油菜心去筋去皮，由根往前取五厘米长的段，前端叶部不要，再剖一、二刀(视菜心的粗细而定)。葱

切成马耳形。姜切成小片。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡片用鸡蛋青、盐、料酒、胡椒面、玉米粉调匀浆好。

3. 鱿鱼用姜汁（把姜砸烂加盐挤出的汁）、白酒、花生油腌好。

4. 用鸡汤、盐、白糖、酱油、味精、胡椒面、料酒、水淀粉兑成汁。

5. 锅烧热，注入猪油，待油有五成沸时，投入鸡片滑散，待鸡片有五成熟时，下入鱿鱼同滑，待鱿鱼卷起时，下入油菜心稍滑片刻，一同倒入漏勺控油。

6. 锅接着上火，放入少许油，投入葱、姜片稍煸，即把鸡片、鱿鱼卷、油菜心倒入，再把兑好的汁搅匀倒入，翻炒均匀，盛入盘中即可。

三、特　点

颜色金黄，味咸鲜，鸡片嫩滑，鱿鱼脆鲜，是宴会炒菜之一。

注：

1. 鱿鱼开始泡时用碱不宜太多，比一般烧鱿鱼的碱要少。

2. 炒菜时间不宜太大，以免炒出菜来不嫩。

一六　云腿鸡牛柳

一、原　料

1. 主料：鸡柳5两，牛里脊（去净筋皮）5两。

2. 配料：云腿2两（长方块），油菜心6棵，冬笋2两，鸡蛋5个。

3. 调料：酱油、蚝油、猪油、白糖、盐、味精、香

油、胡椒面、水淀粉、料酒、鸡汤、花生油、玉米粉、姜、葱。

二、操作过程

1. 鸡柳剔去筋，片成片。牛里脊切成片。油菜心去筋去皮，由根部起往上留五厘米，上端的叶、茎不要，再一剖两半（视菜心的大小而定）洗净。冬笋切成薄片。姜、葱切成指甲片。鸡蛋四个去黄留青。

2. 云腿加料酒、清水、白糖，上笼蒸熟取出，滗出汤，放在盘内。

3. 鸡片用盐、味精、料酒、胡椒面、鸡蛋青、水淀粉调匀浆好。牛里脊片用同样的调料浆好。

4. 用鸡蛋一个加入玉米粉调成糊状。

5. 用酱油、蚝油、白糖、味精、胡椒面、盐、鸡汤兑成汁。

6. 烧热花生油，把云腿沾上鸡蛋糊，下锅炸透，捞出控油。

7. 锅烧热，注入猪油，待油热，把鸡片和牛里脊片下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内留少许油，先下葱、姜稍煸，投入油菜心、冬笋片煸炒，待断生后，倒入鸡片和牛里脊片，随即把兑好的汁搅匀倒入，翻炒均匀，盛入盘内。再把云腿切成片，码在菜的周围即成。

三、特　　点

颜色多样，味鲜肉嫩，有蚝油的鲜味。

注：

如无云腿可用金华火腿代替。

一七 香桃煎软鸡

一、原　　料

1.主料：嫩鸡肉1斤5两。

2.配料：香桃3两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、湿淀粉、鸡蛋、猪油、鸡汤、辣酱油、白糖。

二、操作过程

1.鸡肉剞上花刀，用盐、料酒、味精、胡椒面、湿淀粉、鸡蛋拌上味浆好。

2.香桃切开去掉核挤出水留用。

3.锅上火注入三至四两猪油，待油热后，把鸡肉平放在锅内，一边煎一边转动锅，待煎透后倒入漏勺控油。

4.锅上火注入少许猪油，接着加入鸡汤、辣酱油、白糖、盐、味精、香桃水、鸡。待鸡入味、汁收浓时，把鸡捞出改成块码在盘内，再将锅内原汁浇在鸡上即成。

三、特　　点

香、甜、咸、酸，肉嫩适口。

注：

煎鸡时要掌握火候，不宜煎得太老。

一八 炸烹肉鸡

一、原　　料

1.主料：肉鸡肉1斤2两。

2.配料：西红柿5两，圆生菜叶3两，鸡蛋4个。

3. 调料：盐、白糖、料酒、味精、辣酱油、香油、花生油、姜、葱、胡椒面、鸡汤、干淀粉。

二、操作过程

1. 将鸡肉横顺交错剞刀，再改成二厘米五见方的块。生菜叶、西红柿洗净消毒。葱（约五钱）切成黄豆大的丁，切一些段。姜切成片。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡块用葱段、姜片、料酒、味精、盐、胡椒面腌入味后（味不宜过重，四至五成味即可），拣出葱、姜不要，把干淀粉和鸡蛋青调成糊状，放入鸡块内拌匀。

3. 用辣酱油、鸡汤、白糖、味精、盐、胡椒面、香油兑成汁。

4. 烧热四斤花生油，将鸡逐块下入，炸至六、七成熟时捞出；油锅继续在火上烧，待油热时，再将鸡块放入炸熟，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入约五钱热油，将鸡块和葱丁下入锅内，烹入料酒，接着把兑好的汁倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　　点

盘内略见汤汁，咸鲜为主，略带酸甜味。

注：
鸡块炸两次（行话叫两次重油），目的是使鸡块外焦里嫩。

一九　菊花炒鸡片

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉1斤2两。

2. 配料：菊花瓣2两，鸡蛋3个，鸡汤3两。

3. 调料：盐、味精、白糖、胡椒面、料酒、香油、猪

油、姜、葱、玉米粉、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡脯肉去皮去筋片成薄片。菊花用凉水轻轻洗净。姜、葱切成小指甲片。鸡蛋去黄留青。

2.鸡片用鸡蛋青、盐、料酒、味精、胡椒面、玉米粉调匀浆好。

3.用盐、白糖、鸡汤、胡椒面、味精、水淀粉、香油（少许）兑成汁。

4.锅烧热，注入约二斤猪油，待油五成热时，投入鸡片滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放进一两热油，下入葱、姜片稍煸，即倒入鸡片，烹入料酒炝锅，把兑好的汁搅匀倒入锅内，先翻炒几下，接着把菊花瓣投入锅内，翻炒均匀即可。

三、特　　点

鸡片白嫩，味咸鲜，有菊花香味。

注：

菊花下锅不宜过早，要掌握火候，动作要快。

二〇　鲜荷叶包鸡

一、原　　料

1.主料：嫩鸡肉1斤。

2.配料：水口蘑2两，火腿1两，鲜荷叶4张。

3.调料：盐、白糖、味精、香油、鸡油、料酒、胡椒面、玉米粉、姜、葱。

二、操作过程

1.把鸡肉、口蘑均片成二毫米厚的片。火腿切成二十片

(要小于鸡片)。姜、葱切成薄片。荷叶洗净，用开水稍烫一下，去掉蒂梗，改成三角形二十块。

2.口蘑用开水氽透捞出，用凉水冲凉。

3.把鸡肉、口蘑一起放入盆内，加盐、味精、白糖（少许）、胡椒面、料酒、香油（少许）、鸡油（约一两）、玉米粉（约五钱）、姜片、葱片调匀搅拌上劲。然后把鸡肉、口蘑片分放在二十片荷叶上，每包里再加上一片火腿，包成长方形的包，码在盘内，上笼蒸熟即成。

三、特　　点

鸡嫩味鲜香，并有荷叶香味。

注：

上桌后客人自已打包食用，保持原味。

二一　烤火鸡

一、原　　料

1.主料：开膛肥嫩火鸡1只（约6斤）。

2.配料：圆生菜叶3两，西红柿5两。

3.调料：盐、味精、酱油、料酒、香油、白糖、姜、葱。

二、操作过程

1.将鸡剁去头，由背部下刀剖开，再把两条腿的肉拉开，洗净控净水。葱、姜切成片。

2.用葱、姜、盐、料酒、味精、白糖、酱油、香油把鸡腌上（料酒、香油要多一点，约腌一小时左右）。

3.圆生菜、西红柿洗净，用消毒水消毒。

4.把鸡在腌的汁中拌匀，取出（皮朝上）放于干净的烤盘内，腌鸡的汁倒在鸡上，将烤盘放入烤箱内，一边烤一边

将烤盘内的汁用刷子往鸡上刷，在烤制过程中，要刷三、四次，鸡完全呈枣红色，肉已烤透为止。待鸡烤熟后（火候不宜很大，鸡肉烤透即可）取出，连皮带肉坡刀片成大片，码入盘内，生菜围在周围，西红柿切成块放在生菜叶上，烤盘内的汁浇在鸡片上即成。

三、特　　点

皮酥肉嫩，咸鲜稍带甜味。

注：

笋鸡、肉鸡都可用此种方法烤制。

二二　桃仁鸡丁

一、原　　料

1.主料：嫩鸡肉1斤2两。

2.配料：核桃仁3两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、味精、白糖、胡椒面、鸡汤、香油、湿淀粉、料酒、猪油、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.鸡肉先在肉的一面剞上刀，然后剁成一厘米五见方的丁。核桃仁用开水稍泡剥去皮。葱、姜、蒜均切成指甲片。鸡蛋去黄留青。

2.鸡丁用盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青、湿淀粉调匀浆好。

3.用盐、味精、白糖、胡椒面、鸡汤、香油(少许)、湿淀粉兑成汁。

4.将去皮的桃仁用温油炸透。

5.锅烧热注入猪油，待油五成沸时，投入鸡丁滑透，倒

入漏勺内控油。锅接着上火，放一两热油，下入葱、姜、蒜稍煸，将鸡丁下锅，接着把兑好的汁倒入锅内，再放入桃仁炒匀即成。

三、特　点

鸡嫩味鲜。

注：

如用鲜桃仁可不用油炸，待鸡丁滑油将透时，下入桃仁，稍滑片刻，一起倒入漏勺控油，再一起同炒即可。

二三　蚝油煀鸡

一、原　料

1. 主料：嫩鸡 3 斤。
2. 配料：水冬菇 5 钱，冬笋 1 两，云南大头菜 1 两，枣 5 钱。
3. 调料：酱油、香油、盐、味精、料酒、胡椒面、蚝油、湿淀粉、鸡汤、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬菇、冬笋、大头菜都切成片。小枣去核洗净。姜切成片。葱切成段。

2. 烧热花生油，把鸡全身抹上酱油、料酒，下入油锅炸上色捞出。

3. 冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

4. 锅上火注入二两热油，下入葱、姜煸出味，烹入料酒炝锅，随即放入冬菇、冬笋、大头菜、小枣，接着加入鸡汤、酱油、蚝油、白糖、盐、胡椒面，大火烧开后，挪小火焖至鸡快烂时，放入味精。

5. 鸡烂后取出，冬菇、冬笋、小枣码在盘底，鸡剁成块码入盘内，大头菜捞出不要(只取其味)。锅内的原汤，用淀粉勾成稀芡，浇在鸡上即可。

三、特　　点

肉烂味鲜，咸中带甜。

注：

煝是当地的一种烹制名称，没有特殊的含义。

二四　果汁铁扒鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡肉 1 斤 2 两。
2. 配料：罐头菠萝 1 两，葱头 1 两，豌豆粒 1 两。
3. 调料：盐、味精、料酒、湿淀粉、玉米粉、番茄酱、辣酱油、香油、熟花生油、鸡汤、果子汁。

二、操作过程

1. 葱头切成末。菠萝切成豌豆大小的丁。

2. 鸡肉用盐、味精、料酒、湿淀粉调匀，再沾上玉米粉放在盘内。

3. 用番茄酱、辣酱油、盐、味精、香油(少许)、果子汁、鸡汤调成汁，把菠萝、豌豆放入汁内。

4. 锅烧热，注入花生油，把鸡平放在锅里，用油煎炸，锅要不断地转动，两面煎上色，待鸡块快熟透时滗去余油，放入葱头末稍微煸一下，出香味后，把兑好的汁倒入，汤开后鸡已入味。这时用少许湿淀粉勾芡出锅，把鸡改成块，码入盘内，将汁浇在鸡上即可。

三、特　　点

色红，味酸甜，稍带辣味。

注：

此菜是用西餐做铁扒菜时的调料，因味道相似而取名。

二五　草菇蒸滑鸡

一、原　　料

1. 主料：笋鸡肉1斤2两。
2. 配料：草菇1两，鸡蛋3个。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、淀粉、白糖、鸡油、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 在鸡肉的一面打上斜交错花刀(皮不要切断)，然后剁成长四厘米、宽三厘米的块。葱、姜切成片。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡块洗净控净水，用盐、味精、料酒、胡椒面拌匀，再把蛋青、淀粉调成糊状倒入，浆上劲。

3. 草菇用开水泡软(把原汤滗出留用)，然后剪去根，洗净泥沙，用原汤泡上(原汤要澄清泥沙才能用)。

4. 水烧开，将鸡块下锅，用开水滑散滑透，捞出控净水。

5. 鸡块加盐、味精、胡椒面、白糖、鸡油、猪油、葱、姜、草菇(加点原汤)拌匀，上笼蒸熟(约二十分钟)即成。

三、特　　点

香嫩可口。

二六　炸脆皮鸡

一、原　　料

1. 主料：雏母鸡1只(2斤)。

2. 配料：白卤汤5斤。

3. 调料：麦芽糖、水淀粉、料酒、白醋、花生油。

二、操作过程

1. 把鸡洗净，放入白卤汤锅内，用小火煮至八成熟取出。

2. 取一个盆，把麦芽糖一两五钱、水淀粉二两、料酒五钱、白醋二两、凉水二两和成稀浆。将鸡放盆里全身抹匀，把鸡翅用两手往上一提，使翅、身分开（为使腋下皮炸时好上色），用勾子勾住，放通风处晾皮。

3. 烧热花生油，将鸡放在漏勺里，另一手拿手勺，先把热油灌入鸡肚内，把鸡肉渍透，然后用油把鸡皮浇上色（金黄色），剁成块码入盘中即成。

三、特　点

鸡色金黄，皮脆肉嫩，为广东名菜之一。

注：

此鸡炸时不下锅，鸡放在漏勺里，用热油先浇肚内，后浇外皮，把鸡烫熟。

二七　桃仁纸包鸡

一、原　料

1. 主料：嫩笋鸡肉1斤。

2. 配料：江米纸24张（10厘米见方），核桃仁2两，鸡蛋2个，香菜2两，火腿5钱。

3. 调料：蚝油、盐、白糖、味精、胡椒面、淀粉、香油、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡肉去皮片成一毫米厚的片。核桃仁用开水泡一下剥去皮，用花生油炸熟，切成粒状。香菜择用叶洗净。葱、姜

切成末。火腿切成小片。鸡蛋去黄留青。

2.鸡蛋青和淀粉调成蛋青糊。

3.鸡片用蚝油、盐、白糖、味精、胡椒面、香油、葱末、姜末、桃仁、蛋青糊(少许)调拌均匀。

4.取江米纸一张放在案上，先放上一点香菜叶，一片火腿，再把鸡片放上，然后把对着胸的一角先折上，再把左右两角折上，最后将对外的一角折过来，成为一个长方形的纸包(沾点干粉以防溶化)。

5.烧五成热花生油，把包好的鸡下锅炸熟（纸呈金黄色即可），捞出放入盘中即成。

三、特　点

香、脆、鲜、嫩。

二八　露酒盐焗鸡

一、原　料

1.主料：雏母鸡2斤。

2.配料：大盐10斤，葱3两，姜6片，绵纸2张，香菜5钱。

3.调料：玫瑰酒、盐、味精、大料、花生油。

二、操作过程

1.将鸡掏好洗净，用盐、味精、玫瑰酒把鸡皮和鸡肚来回抹擦(膛内多擦些玫瑰酒)，然后把葱、姜、大料塞入鸡肚内，绵纸用水喷湿把鸡包好（最多包四层纸即可，太厚则影响传热)。

2.大盐用锅炒到极热，先倒入沙锅一部分垫好底，把鸡放入，再把剩余的大盐将鸡埋好埋严，盖上盖，放入烤箱或

能烧红的炉板上，随烧随转动(使火候均匀)。约三十分钟后(把鸡肚内的葱、姜、大料倒出来，如没有血水，就是熟透了)拿出来剁成块码在盘内。

3. 取一部分葱、姜切成末，放点盐、味精，把花生油烧沸倒入，炸成葱油加点鸡汤和鸡一块上桌。

三、特　　点

此菜吃鸡的原有香味和鲜味，色白肥嫩。

注：

1. 还有一种做法，即把鸡里外抹擦上味，放盘内上笼蒸熟，取出剁成块和葱油一起上桌（现在一般都用这种做法，二斤左右的鸡一般蒸二十分钟即可）。

2. 焗时沙锅底先放热盐，将鸡放在盐的中央。

3. 鸡身需用布擦干，不可带有水分。

4. 两种做法都只能用大料一瓣。

5. 此菜主要靠盐的热力紧熟，只宜用嫩雏母鸡。

二九　金华玉树鸡

一、原　　料

1. 主料：肥嫩鸡 4 斤。

2. 配料：金华火腿 3 两，油菜心 2 斤。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、鸡汤、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 把褪净毛的鸡去掉爪、五脏、颈、头洗净，用水煮透捞入凉水冲洗净。金华火腿洗刷干净，煮熟去骨、皮，切成三厘米宽、六厘米长的片。油菜心去筋去皮，洗净泥沙。

2. 把鸡先从背上顺拉一刀，再从翅膀根处下刀，把鸡肉剔下来，一片脯和一只腿连着，剔去骨，然后再改成火腿大

小的长方片，剩下的碎头垫底，头、翅、尾留用。

3.取一小鱼盘，把鸡和火腿一片压一片地码在盘里，分三行码成长形，摆上头、翅、尾成鸡形，放入鸡汤、盐、味精、胡椒面、料酒，上笼蒸透，取出翻扣在大鱼盘内。

4.油菜心用猪油滑一下，用鸡汤、盐、味精、胡椒面、料酒烧好，码在鸡的两侧和行间(共四行)。

5.锅洗净上火，下入鸡汤、盐、味精、胡椒面，烧开后用水淀粉勾二流芡浇在鸡和油菜心上即可。

三、特　　点

味鲜爽口。

注：

金华指的是金华火腿，玉树指的是围在边上的油菜心，此菜由此而得名。亦可用芥蓝菜尖围边。

三〇　鲜柠焗鸡

一、原　　料

1.主料：笋鸡3斤。

2.配料：鲜柠檬2两，葱1两，姜5钱。

3.调料：料酒、酱油、盐、味精、糖、番茄酱、辣酱油、鸡汤、花生油。

二、操作过程

1.把褪毛的鸡去五脏、爪、颈、头洗干净，用酱油、料酒、葱(段)、姜(拍松)稍微腌一下。把柠檬一剖两半，取其中的一点内皮，切成细丝。

2.烧热花生油，把鸡放入炸呈金黄色时捞出。

3.另取锅上火，放点油，把葱、姜放入稍煸一下，用料

酒炝锅，下鸡汤、盐、白糖、味精、辣酱油、番茄酱，最后把鸡放入，烧开后，将柠檬水挤入锅内，用小火焖。

4. 鸡焖烂后，上大火把锅里的汤收成汁。把鸡捞出剁成块，放入盘内，浇上汁，再撒上柠檬丝即成。

三、特　　点

颜色红亮，有柠檬的酸香味。

注：

番茄酱不宜多，主要突出柠檬香味。

三一　奶油咖喱鸡块

一、原　　料

1. 主料：笋鸡肉1斤5两。

2. 配料：土豆5两，葱头2两，椰子肉4两。

3. 调料：牛奶、油咖喱、盐、糖、味精、料酒、干辣椒、花生油、鸡汤、猪油、面粉、姜。

二、操作过程

1. 把鸡肉剁成四厘米见方的块。土豆切成滚刀块。葱头切成末。姜切成末。椰子肉擦烂，挤出汁留用。

2. 锅上火注入水，把鸡肉出水洗干净。

3. 烧热花生油，把鸡块炸一下捞出。土豆炸熟捞出。

4. 锅内放入油，用料酒炝锅，下鸡汤、盐、糖、味精、鸡块。另用一锅放点花生油，先放入干辣椒，再把姜末、葱头末、油咖喱放入稍炒几下，倒入鸡块锅内，待汤开后，把鸡块捞出码放在扣碗里，锅内的汤全部倒入，上笼蒸至鸡将烂时放入土豆一起蒸烂。

5.锅内注入猪油烧热，把面粉放入炒熟，倒入碗里备用（要防止油热炒糊或使面粉结块，在广东这种炒好的面粉叫油粉，是用来勾芡用的，咖喱鸡用它来勾芡，不脱芡，用淀粉时间长了容易脱芡）。

6.把蒸好的鸡拿出来，土豆放盘底，鸡块放在上面。然后把汤过箩（上面渣子不要）。再放入牛奶、椰汁，烧开后，用油粉勾芡浇在鸡上即成。

三、特　　点

色黄味鲜。

三二　脆皮锅烧鸡

一、原　　料

1.主料：开膛笋鸡1只。

2.配料：生菜叶3两。

3.调料：料酒、盐、味精、酥炸糊、花椒、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1.笋鸡洗净，由脊背下刀劈开。生菜叶洗净，用消毒水消毒。

2.把鸡放上盐、料酒、花椒（几粒即可）、葱（段）、姜（片），上笼用大火蒸烂，取出剔去骨头（鸡要保持完整）。

3.烧热花生油，把鸡肉涂匀酥炸糊下锅炸熟捞出，改成方块装入盘内，生菜叶围在周围即成。

三、特　　点

色金黄，外脆里香。

注：

1.酥炸糊的制作见“酥炸百花鸭”。

2.各种肉类均可照此做法制作。

三三　姜萝炒鸡片

一、原　料

1.主料：嫩鸡脯肉1斤2两。

2.配料：子姜2两，菠萝2两，青椒2两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、味精、胡椒面、料酒、番茄酱、辣酱油、白醋、鸡汤、猪油、小苏打、白糖、葱、蒜、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1.将鸡肉去筋片成薄片。青椒去籽去筋洗净，片成斜片。葱切成马耳形。菠萝片成片。大蒜剁碎。鸡蛋去黄留青。

2.子姜洗净，先用盐腌透挤出水，再用白醋、盐、白糖腌入味，捞出切成薄片。

3.鸡片用盐、味精、胡椒面、料酒、鸡蛋青、小苏打、水淀粉调匀浆好，再加点花生油拌匀。

4.用盐、味精、辣酱油、番茄酱、白糖、鸡汤、蒜、胡椒面、水淀粉调成汁。

5.锅烧热，注入猪油，投入鸡片滑散滑透，倒入漏勺控油。

6.锅烧热，注入二两猪油，油热后，下葱、子姜和青椒片稍煸，再下鸡片、菠萝片，然后把调好的汁倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　点

颜色呈番茄酱的红色，甜酸带咸鲜味。

注：

子姜为嫩姜，要提前腌二至三小时才能使用。

三四　煎酿鸡脯

一、原　料

1. 主料：鸡脯肉 8 两。
2. 配料：大虾肉 5 两，肥膘 1 两，香菜叶 1 两，火腿 5 钱，鸡蛋 2 个。
3. 调料：盐、味精、胡椒面、玉米粉、料酒、水淀粉、小苏打、香油、猪油、鸡汤、糖。

二、操作过程

1. 虾肉片去两边的黄皮，取掉背上的黑砂线，用刀背砸成泥。肥膘切成细米粒丁。两样合在一起，加盐、味精、胡椒面调匀，搅上劲成馅。

2. 香菜叶洗净。火腿切成末。

3. 鸡脯肉去掉皮，改成六厘米长、三厘米宽的长方条（因鸡脯肉有大有小，有薄有厚，所以改刀时，要视情况而下刀，如鸡脯肉又大又厚，可先在肉厚处片上一刀，使其薄厚一致），再剞上斜交错花刀。

4. 将鸡脯肉用盐、料酒、胡椒面、味精、玉米粉、小苏打、鸡蛋调匀浆上。浆好之后，平铺在砧板上，将虾馅酿上去，再把香菜叶贴上，撒上火腿末。

5. 锅烧热，注入五两猪油，将酿好的鸡脯逐块下锅（鸡肉朝下），把锅转动，半煎半炸，待鸡肉和虾馅均熟透时，

滗掉锅内的油，取出码在盘内。

6. 锅上火注入一两猪油，放鸡汤、盐、味精、胡椒面，待汤开后，用水淀粉勾芡，浇在鸡脯上即成。

三、特　　点

味咸鲜，鸡肉香美。

注：

1. 香菜叶、火腿末只用作点缀，不起调味作用，故在做菜时，可根据自己的想象下料点缀。

2. 煎鸡脯时只煎一面，油可适当多一点。但不宜煎得过老，熟透即可。

三五　江南百花鸡

一、原　　料

1. 主料：三斤重肥嫩鸡的熟鸡皮1张。

2. 配料：肥膘肉2两，大虾肉1斤，火腿5钱，油菜心1斤，香菜叶5钱。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、玉米粉、鸡汤、鸡油、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 火腿切成末。大虾肉片去黄红皮砸成泥。肥膘切成末。油菜心削去筋皮，一剖两开洗净。香菜叶洗净。

2. 鸡皮平铺在案上（里朝上），上面撒上点玉米粉。虾肉和肥膘合在一起，加盐、味精、胡椒面调匀搅上劲，酿在鸡皮上，表面抹平，最后撒上火腿末，摆上香菜叶。

3. 将鸡放在盘内，上笼蒸十分钟（蒸透）取出，两刀切成三条，再坡刀改成厚片码在盘中。

4. 锅上火放入猪油，把油菜心投入滑一下倒入漏勺控

油。原锅上火，放入鸡汤、盐、味精、料酒，再放入菜心，用小火烧熟，捞出围在鸡的周围。

5. 锅洗净烧热，放入约一两猪油，用料酒炝锅，下鸡汤、盐、味精、胡椒面，烧开后，尝好味，用水淀粉勾芡，最后淋点鸡油，浇在鸡和油菜心上即成。

三、特　　点

味鲜，清淡可口。

注：

1. 用虾肉、肥膘做成馅，在广东称做“百花馅”。

2. 此菜在搅馅时，下味不宜过重。砸虾泥时，虾一定要吸干水分，否则不脆。

三六　脆皮糯米鸡

一、原　　料

1. 主料：脱骨嫩鸡1只(2斤)。

2. 配料：糯米5两，水冬菇1两，火腿1两，海米5钱，猪瘦肉2两，鸡蛋1个。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、水淀粉、花生油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 糯米洗净，蒸成江米饭。

2. 冬菇、火腿、海米都切成粒。葱、姜切成末。

3. 猪肉切成五毫米见方的丁，再用料酒、盐、味精、胡椒面、鸡蛋(用青)、水淀粉调匀浆好。

4. 烧开水，把浆好的肉丁下锅滑散滑透捞出。

5. 将糯米饭、冬菇、火腿、肉丁、海米掺在一起，加入

葱末、姜末、盐、味精、胡椒面拌匀。

6.脱骨鸡洗净，控净水分，然后把拌匀的各种配料装入鸡膛内，脖子皮绕两个翅膀打上结（如有破刀处，可用扦子扦好）。

7.把装好馅的鸡，用开水略烫一下，使皮收缩，放在扣碗里，加入料酒、盐、味精、胡椒面、鸡汤上笼蒸熟，取出滗净汤放盘内。

8.锅上火倒入花生油，待油热时把蒸好的鸡全身抹上一层湿淀粉下锅，炸呈金黄色捞出，改成长方块，码在盘内即成。

三、特　　点

皮脆馅鲜。

注：

1.此菜可用消毒的生菜叶围边。

2.此菜在当地食用时，单勾一小碗咸鲜汁随菜上桌，客人可随意蘸用，更能增加菜的美味。

三七　牛奶滑鸡丝

一、原　　料

1.主料：鸡脯肉8两。

2.配料：银芽（绿豆芽择去两头）6两，鸡蛋3个，葱5钱，姜3钱。

3.调料：牛奶、鸡汤、盐、味精、胡椒面、料酒、香油、湿淀粉、猪油、花生油、白糖。

二、操作过程

1.将鸡脯肉去掉筋皮切成丝。葱、姜切成丝。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡丝用盐、鸡蛋青、料酒、味精、胡椒面、湿淀粉调匀浆好，再加点花生油拌匀。

3. 用牛奶、盐、味精、胡椒面、料酒、香油(少许)、湿淀粉、白糖、鸡汤兑成汁。

4. 锅上火放一两猪油，把银芽投入稍炒，烹入料酒，放少许盐，待银芽断生时倒入漏勺控水。

5. 锅烧热，放入猪油，将鸡丝下锅滑开滑透，倒入漏勺控油。原锅上火，注入一两猪油，投入葱、姜丝稍煸一下，即将银芽、鸡丝放入，随将兑好的汁倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　　点

色泽白亮，鸡丝鲜香，银芽脆嫩。

注：

1. 此菜因有牛奶，兑汁时下鸡汤注意要适量，菜炒出来不能出汤。

2. 猪里脊丝用水泡去血色浆好，也可用此方法制作。

三八　香肠蒸鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡肉 1 斤 2 两。

2. 配料：生广东香肠 4 两。

3. 调料：酱油、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡油、湿淀粉、白酒、盐、葱、姜。

二、操作过程

1. 把鸡肉剁成三厘米宽、四厘米长的块。广东香肠洗净，切成滚刀块。葱切成段。姜切成片。

2. 把鸡块放在盆里，加入葱、姜、酱油、料酒、盐、白

糖、味精、胡椒面、鸡油、湿淀粉、白酒拌匀，摆上香肠，然后上笼蒸熟(约二十分钟)，取出后用筷子拌匀，盛入盘中即成。

三、特　　点

此菜是家常饭菜，鸡烂味香，香肠咸鲜。

三九　生炸仔鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡 2 斤 5 两。

2. 配料：生菜叶 3 两。

3. 调料：白酱油、料酒、盐、味精、胡椒面、花椒盐、干淀粉、花生油。

二、操作过程

1. 鸡由脊背下刀剖开，腿部用刀划开，用白酱油、料酒、盐、味精、胡椒面腌入味。

2. 生菜叶用水洗净，然后用消毒水消毒。

3. 烧热花生油，把鸡沾上一层干淀粉，投入锅内炸熟，捞出剁成块装盘，围上生菜叶，上菜时另带花椒盐即成。

三、特　　点

皮脆肉香。

注：

此菜选料必须用嫩鸡或用肉鸡，肉质老的鸡炸出来嚼不动。

四〇　芙蓉鸡片

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡肉 8 两。

2. 配料：火腿1两，口蘑1两，鸡蛋青6两，豆苗2两。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、白糖、料酒、水淀粉、猪油、小苏打、湿淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1. 将鸡肉去皮，横刀片成薄片。火腿、口蘑切成小片。

2. 鸡片用盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青一两、水淀粉、小苏打抓匀浆好。

3. 把余下的鸡蛋青打散，火腿、口蘑（用开水氽一下冲凉）放入蛋青内。

4. 用盐、味精、胡椒面、鸡汤、湿淀粉兑成汁。

5. 锅烧热，注入猪油，将鸡片投入滑散滑透，倒入漏勺控油，然后再倒入鸡蛋青碗里。

6. 锅烧热，注入六两猪油，倒入拌有鸡片、火腿、口蘑的鸡蛋青。用铲子慢慢推动，待蛋青已熟时，倒入漏勺控油。

7. 原锅上火，注入一两猪油，下入豆苗稍炒，即把兑好的汁倒入，待汁烧开，尝好味，将滑好的鸡片倒入，翻炒均匀即成。

三、特　　点

颜色美观，鸡片鲜嫩，吃起来咸鲜味。

注：

1. 此菜三次下锅，炒时油不宜太大。火候要掌握好，滑油不宜过长。

2. 选料必须用嫩鸡，老鸡炒出来嚼不动。

四一　云腿穿鸡翅

一、原　　料

1. 主料：大鸡翅膀 20 只。

2. 配料：云腿 2 两，水冬菇 1 两，冬笋 2 两，油菜心 1 斤。

3. 调料：酱油、料酒、盐、味精、白糖、胡椒面、鸡汤、猪油、花生油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡翅膀洗净，择净残毛，剁去翅尖。冬菇、冬笋、火腿均切成二毫米见方的长条（和鸡翅一样长）。油菜心去筋洗净。

2. 鸡翅先用料酒、酱油腌上。然后烧热花生油，投入翅膀炸上色捞出。

3. 锅洗净上火，放入鸡汤、鸡翅、葱、姜、酱油、盐、料酒、白糖用小火烧好捞出（能取出骨头来就行）。待凉后，把翅膀从转弯骨节处剁成两节，再剁掉两头的骨头节，然后慢慢取掉骨头（鸡要保持完整）。

4. 冬笋、冬菇用开水氽过冲凉。

5. 把冬菇、冬笋、火腿每样一条，穿在鸡翅膀里，再一节一节地码在扣碗里，把烧鸡翅的汤过箩，倒入扣碗内，上笼蒸烂。

6. 翅膀蒸烂之后，取出来滗出原汤，翻扣在盘内。这时把油菜心用猪油滑透，再用鸡汤、味精、盐、白糖、胡椒面烧入味捞出，围在鸡翅周围。把滗出来的汤上火烧开，尝好味，用水淀粉勾芡，浇在鸡翅膀上即成。

三、特　　点

肉烂，味咸鲜。

注：

在烧翅膀时，不宜烧得太烂，烂了取骨时易破。蒸时可以蒸烂些。

四二　葱头煎软鸡

一、原　　料

1. 主料：肥嫩鸡肉1斤5两。
2. 配料：葱头2两，鸡蛋2两。
3. 调料：料酒、盐、胡椒面、味精、辣酱油、番茄酱、湿淀粉、鸡汤、白糖、花生油。

二、操作过程

1. 用刀把鸡肉排剞一遍（使之好入味）。葱头切成丝。

2. 鸡肉先用料酒、盐、胡椒面、味精拌上味。然后把鸡蛋和湿淀粉调成糊状，将鸡肉放入拌匀浆好。

3. 用辣酱油、番茄酱、味精、盐、白糖、鸡汤（要适量）调成汁。

4. 锅烧热，放入花生油，待油热后，把鸡平放在锅内两面煎黄，待鸡快要煎熟时，下入葱头丝同煎。鸡煎熟即把调好的汁倒下去，把锅转动，使汁挂在鸡上，然后倒出来，剁成块码入盘中，再浇上锅内的汁即成。

三、特　　点

外香里嫩，酸甜味。

注：

1. 煎时要两面煎黄。
2. 煎时要注意火候，不宜煎得太老，但要煎透。
3. 此菜选料要求嫩鸡肉，如肉厚一定要片开两半再剞刀，否则不易煎熟。

鸭　类

四三　鸭掌炒胗花

一、原　　料

1. 主料：去骨鸭掌20个，鸭胗8两。
2. 配料：油菜心1斤。
3. 调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡汤、香油、猪油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭掌两头修齐。鸭胗片去皮剞交错花刀。油菜心去筋皮剖成段洗净。葱、姜切成小片。

2. 用盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡汤、水淀粉、香油（少许）兑成汁。

3. 锅上火注入一两猪油，油菜心下锅，放点盐、料酒稍炒一下，倒入漏勺控水。锅接着上火，注入猪油，待油热投入鸭胗滑油，待胗快要透时，下入鸭掌同滑，待鸭胗全透时倒入漏勺控油。原锅上火烧热，注入一两猪油，待油热下葱片、姜片稍煸，接着倒入鸭胗、鸭掌、油菜心，然后将兑好的汁倒入翻炒均匀，盛入盘中即成。

三、特　　点

菜绿清香，胗、掌脆中带鲜，吃起来味美可口。

注：

鸭胗过油不宜太老，使之断生，保持脆性即可。

四四　两吃片皮鸭

一、原　　料

1. 主料：腋下开膛填鸭1只。

2. 配料：掐菜5两，龙虾片1两。千层饼20张（切成长七厘米、宽四厘米的方块，两层为1张）。

3. 调料：甜面酱、料酒、白糖、盐、味精、麦芽糖、白醋、猪油、花生油、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭烫皮、晾皮均参照“广式烧鸭”的操作过程。掐菜洗净控净水。

2. 葱取一部分洗净消毒后，切成六厘米长的段，再剖成几瓣（视葱的粗细，光用葱白），放在两个小盘内。另取一部分葱、姜切成丝。

3. 甜面酱用花生油炒熟盛入两小盘。龙虾片用花生油炸熟放入盘内。

4. 把鸭子放在挂炉内烤熟，或用叉子叉好用木炭烤熟。烤至鸭皮香脆，色泽均匀，肉透即可。

5. 把龙虾片码入菜盘内，千层饼围在龙虾片的周围，再把烤好的鸭子取下钩子或叉子，片下鸭皮码在盘内龙虾片的上面，和葱、酱同时上桌。鸭肉拆下来切成丝。取锅上火放入猪油，下掐菜稍炒片刻，倒入漏勺控水。锅接着上火，放入一两猪油，倒进鸭丝，煸透后倒入掐菜，放入料酒、盐、白糖（少许）、味精、胡椒面、葱丝、姜丝，用大火翻炒均匀，盛入盘内即可。

三、特　　点

鸭皮香脆，有千层饼、葱、酱同食，油而不腻，美味可口。随后有炒好的鸭肉跟上，嫩鲜味美。一只鸭子皮、肉两吃，别有风味。

注：

1. 此菜是宴会大菜之一。

2. 若作"金钱片皮鸭"，就把千层饼单上，鸭皮周围围上烤好的金钱鸭肝。鸭肉处理相同。

四五　蚝油焗鸭肝

一、原　　料

1. 主料：鸭肝1斤5两。

2. 调料：蚝油、味精、胡椒面、花生油、香油、鸡汤、白糖、盐、料酒、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭肝去筋，大叶的剖成两块，小叶的不改刀。葱、姜切成片。

2. 用蚝油、盐、胡椒面、味精、白糖、鸡汤兑成汁。

3. 锅烧热，注入花生油，待油热后，投入鸭肝炸到五成熟时捞出。

4. 锅烧热，放一两花生油，投入葱、姜煸出味后，烹入料酒炝锅，倒入鸭肝，再将调好的汁倒入，盖好盖用小火焖片刻，待鸭肝刚断生（但里头是嫩的），淋点香油，倒出改成大斜片码在盘内，再将原汁浇上即成。

三、特　　点

有蚝油鲜香味。

注：

1. 鸭肝开始改刀是为了使火候一致，故改刀时视鸭肝的大小而定。

2. 鸭肝三次上火，要特别注意火候，做熟后，吃起来要嫩，但要断生不能有血水，最后浇的汁不宜过多。

四六　柱侯鸭子

一、原　　料

1. 主料：填鸭1只。
2. 配料：红卤汤3斤。
3. 调料：柱侯酱、白酒、料酒、花生油、葱、姜、蒜、水淀粉。

二、操作过程

1. 葱、姜、蒜切成末。

2. 锅烧热，注入二两花生油，倒入葱、姜、蒜炒出香味后，放入柱侯酱，稍炒之后，放入白酒、红卤汤，汤开后放入鸭子，用温火煮之。

3. 鸭子煮好之后捞出，剁成块码入盘中。原汤用水淀粉勾芡，浇在鸭子上即成。

三、特　　点

色金红，味甜咸，大蒜味较浓。

注：

1. 此菜是用广东的一种酱"柱侯酱"作主要调料烹制，故名"柱侯鸭子"。
2. 若无柱侯酱，可用北京的甜面酱代替，其味道没有广东柱侯酱味道鲜。

四七　烧金钱鸭肝

一、原　　料

1. 主料：鸭肝1斤5两。
2. 配料：猪肥膘1斤，火腿5两，千层饼5两。

3. 调料：盐、白酒、味精、胡椒面、白糖、酱油、甜面酱、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭肝去净苦胆和白筋修成圆形，大叶的鸭肝切成两段，每段片成三片，小叶的平刀片成三片。肥膘先修成四厘米五直径的圆形，再平刀片成一厘米五厚的片，用温水洗净控水。火腿去皮切成三厘米见方的片（一厘米五厚即可）。

2. 鸭肝、肥膘分别用盐、味精、白糖、胡椒面、酱油、甜面酱、葱姜汁（葱姜拍碎用白酒合在一起挤出的汁）腌上。

3. 左手持烤扦子，右手先把一块火腿皮穿上，再把肥膘、鸭肝、火腿一片压一片地穿在扦子上，最后再穿上一片火腿皮，照此处理完毕。

4. 将鸭肝放入烤炉内烤熟取出，每三片为一组（即一片鸭肝，一片火腿，一片肥膘）。千层饼切成圆形蒸热，每一组垫上两片，码入盘内即成。

三、特　点

咸鲜带甜，形似金钱而取名。

注：

1. 两头穿上火腿皮是为了避免鸭肝掉出。
2. 此菜码入盘内，可摆些菜叶、萝卜花之类围边。
3. 烤时用明炉、暗炉均可。

四八　莲茸香酥鸭

一、原　料

1. 主料：脱骨鸭1只。
2. 配料：干莲子4两，火腿1两，猪瘦肉2两，水冬菇1两，生菜3两，鸡蛋1个。

3. 调料：料酒、盐、味精、水淀粉、玉米粉、胡椒面、花生油、香油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 把莲子放在盆内，上笼蒸熟取出，打碎成莲茸。猪肉、冬菇、火腿均切成黄豆粒大小的丁。

2. 猪肉丁用鸡蛋(用青)、料酒、盐、味精、胡椒面、水淀粉调匀浆好，用开水氽透捞出。冬菇也用开水氽透捞出，用凉水过凉，控干水。生菜洗净消毒。

3. 把莲茸、肉丁、冬菇、火腿合在一起，加盐、味精、胡椒面、玉米粉、香油（少许）拌匀。将脱骨鸭用清水洗净，把馅装入鸭肚内，开口处扎紧，用开水烫一下使外皮绷紧，放入碗内加进料酒、味精、盐、胡椒面、葱、姜、鸡汤(少许)上笼蒸之。

4. 待鸭子蒸烂后取出，滗掉原汤不要。另取锅注入花生油烧热，将鸭子全身抹上水淀粉（不能太稀，也不能太稠，以能挂上为准)，放入炸透捞出，切成长方块码入盘中，围上生菜叶即成。

三、特　点

色泽金黄，皮酥脆，馅香烂。

四九　鲍片麒麟鸭

一、原　料

1. 主料：开膛填鸭1只。

2. 配料：罐头鲍鱼1盒，油菜心12棵，鸡汤1斤5两。

3. 调料：猪油、鸡油、白糖、味精、胡椒面、料酒、

盐、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 铝锅内注入清水，烧开后放入鸭子、葱、姜、料酒、味精、盐，大火烧开后，移至小火把鸭子煮熟后捞出晾凉。

2. 鸭子由背上下刀拆去骨头(鸭肉保持完整)，再片成六厘米长的坡刀片。鲍鱼片成二毫米厚的片。菜心抽筋削皮，用水洗净。

3. 一片鸭片压一片鲍鱼片，排码在菜盘内，码成圆形，放入白糖、盐、胡椒面、料酒、鸡汤上笼蒸透后取出滗出原汤。这时把菜心用猪油滑透，用鸡汤、盐、味精、白糖（少许)、胡椒面烧入味捞出，围在鸭子的周围。再将原汤调好味，淋点鸡油，用水淀粉勾二流芡，浇在鸭子上即成。

三、特　点

鸭子肉烂，鲍鱼味鲜，周围有菜心相衬，荤素皆备，汤汁浓厚，味鲜美。

注：

此菜为宴会大菜之一，因用一片鸭片压一片鲍鱼片排码成形，如同麒麟片一样，故此得名。

五〇　家乡大鸭

一、原　料

1. 主料：脊背开膛填鸭 1 只。
2. 配料：五花肉 1 斤，小枣 1 两，梅干菜 1 两，油菜心 10 棵，普通鸡汤 3 斤。
3. 调料：酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、花生油、咸豆瓣酱、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭子洗净控净水。五花肉放入汤锅中煮之。小枣、干菜洗净。菜心去筋去皮洗净。姜切成片。葱切成段。咸豆瓣酱剁碎。

2.沙锅内垫好箅子。锅上火注入花生油。这时把酱油、料酒抹在鸭子皮上。猪肉煮到五成熟捞出，趁热在皮上抹上酱油、料酒。待油沸后投入鸭子和猪肉炸上色捞出，鸭子(腹朝下)放入沙锅内。猪肉切成八厘米长、二毫米厚的片，放入鸭肚内。另取锅上火，注入二两花生油，放入咸豆瓣酱，炒出香味后，加入鸡汤、酱油、料酒、白糖、葱、姜、干菜、小枣、味精，用大火烧开后，倒入沙锅内，用小火煨之。待鸭子煨烂后，取出配料，把鸭子拆去骨头（保持鸭肉完整不破），放入扣碗内，猪肉放在鸭子的两侧，挑出葱、姜、干菜、小枣不要，倒入原汤上笼蒸透。菜心用猪油滑过，用鸡汤、盐、味精煨入味。取出鸭子滗出原汤，翻扣在盘内，菜心捞出围在周围。原汤尝好味，水淀粉勾芡，浇在鸭子上即可。

三、特　　点

鸭肉酥烂，汁浓味鲜。

注：

此菜是当地农村的一种做法，所以叫“家乡大鸭”。

五一　广式烤鸭

一、原　　料

1.主料：腋下开膛填鸭1只。

2.调料：甜面酱、料酒、甘草粉、白糖、盐、味精、

葱、姜、蒜、麦芽糖、白醋。

二、操作过程

1.锅内烧开水，鸭子用铁钩钩住颈头，一手提住鸭钩，另一手用勺将开水往鸭身上浇，反复浇几次，使鸭皮收紧。然后将麦芽糖八钱、白醋二两、清水二两澥稀调匀，抹在鸭皮上（要抹匀），放在通风处晾干（这种做法通常叫晾皮，晾皮以皮干为合适）。葱、姜、蒜均切成末。

2.用甜面酱、料酒、白糖、盐、味精、甘草粉、葱、姜、蒜兑成汁。

3.将晾好皮的鸭子，先用一竹扦子从肛门穿过，再用线绳捆住（以防灌卤后漏出），然后把调好的汁，由翅下开口处灌入，入烤炉烤熟。

4.将鸭子取下钩子，把汁再由开口处倒出，然后剁成块码在盘内，浇上倒出来的汁即可。

三、特　　点

皮脆肉香，汁味甜中带咸，酱味浓厚，吃起来别有风味。

五二　八宝全鸭

一、原　　料

1.主料：脱骨填鸭1只。

2.配料：薏仁米3两，干贝1两，水冬菇2两，白果2两，猪瘦肉2两，火腿1两，干莲子2两，清鸡汤2斤5两。

3.调料：盐、白糖、味精、胡椒面、湿淀粉、鸡蛋青、料酒、葱、姜。

二、操作过程

1.薏仁米用水洗净，用开水煮约二十分钟捞出。白果用开水煮一煮剥去外皮，然后再用开水煮，去掉内衣，从中间一剖两半，挖去心。猪肉、火腿、水冬菇都切成黄豆大的丁。

2.猪肉丁用盐、料酒、味精拌匀，再放鸡蛋青、湿淀粉抓匀浆好。水烧开，把肉丁汆透捞出。冬菇用开水汆过捞出洗净。

3.将薏仁米、干贝、冬菇、猪肉、火腿、莲子、白果合在一起，加盐、味精、白糖、胡椒面拌成馅，然后酿于鸭腹内，把开口处封住(防止馅流出)。

4.将鸭子用开水烫一下使皮绷紧，捞出放入汤盘子里，加入清汤、葱姜各一片、料酒、盐、味精、胡椒面，上笼蒸烂取出，撇去鸭油，挑出葱、姜，尝好味即可。

三、特　点

汤清味鲜，肉烂味美而软滑，最宜老年人食用。

五三　鲜莲烩鸭羹

一、原　料

1.主料：开膛填鸭1只。

2.配料：鲜莲3两，火腿1两，丝瓜3两，水花菇2两，清汤2斤5两。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、水淀粉、猪油、鸡蛋青、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭子剔去骨，然后剁成二厘米见方的丁。火腿、丝

瓜、花菇都切成一厘米见方的丁。鲜莲剥掉外面一层绿皮，用开水稍煮一下，去净里边的白皮，然后再捅出莲心。

2. 鸭丁放点料酒、盐、味精，再把鸡蛋青、水淀粉调匀倒入，把鸭丁浆好。

3. 水烧开，把鸭丁下锅汆透捞出，放在一个盆中，加清汤五两、盐、料酒、葱姜（各两片）、火腿、花菇，上笼蒸至鸭肉能嚼动为止（大约三十分钟），取出撇净浮在上面的鸭油，挑出葱、姜不要。

4. 锅烧热，加入猪油，用料酒炝锅，接着倒入清汤，倒入蒸好的鸭子（连汤一起）和鲜莲子，下盐、味精、胡椒面，待汤开尝好味，这时再下丝瓜，接着用水淀粉勾二流芡，盛碗即成。

三、特　点

色鲜艳，味清淡鲜美，适于夏季食用。

注：

丝瓜不要过早下锅，否则不鲜美，鲜莲和丝瓜都是吃脆的。

五四　嗆汁焗鸭肝

一、原　料

1. 主料：鸭肝 2 斤。
2. 配料：葱 1 两，姜 5 钱。
3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、白糖、辣酱油、花生油、香油、鸡汤。

二、操作过程

1. 鸭肝去筋，整个用料酒、盐、胡椒面、味精腌上。

葱、姜切成片。

2. 用辣酱油、盐、胡椒面、料酒、味精、白糖、鸡汤调成汁。

3. 烧热花生油，把鸭肝放入炸一下（不要炸的太老）捞出控油。

4. 锅上火放点花生油，然后放入葱、姜稍煸，把鸭肝放入，再将调好的汁倒入，用小火焖一会儿，待鸭肝刚断生时淋点香油倒出，改成大斜片浇上汁即可。

三、特　点

鸭肝呈黑色，味酸、甜、辣，吃起来很嫩。

注：

1. 在广东通常把辣酱油叫喼汁。

2. 此菜要掌握好火候，鸭肝不能过老。

五五　白菜扒鸭

一、原　料

1. 主料：脊背开膛填鸭1只。
2. 配料：大白菜心1斤。
3. 调料：盐、糖、酱油、胡椒面、味精、料酒、葱、姜、花生油、鸡汤。

二、操作过程

1. 鸭子剔去鸭臊。大白菜去筋去皮用水洗净，改成条。

2. 锅上火注入花生油，这时把鸭子表面水分擦干，抹上料酒、酱油，待油热后下锅炸上色后捞出。

3. 锅内垫箅子（以防糊底），放入鸭子、汤、料酒、酱油、白糖、味精、葱（段）、姜（拍松），上火烧开，再挪到小火上烧烂取出，由下而上剔去骨头，整齐地码在扣碗里。

4. 锅上火注入猪油，把白菜心下锅炸(油不要太热)，在白菜心水分快干时捞出滗油。然后锅上火，注入鸡汤，下盐、白糖、味精、白菜心，把白菜心烧烂入味后捞出。把鸭子翻扣在盘内，将白菜心整齐地码在鸭子的两边，剩余的白菜心垫在底下，然后把鸭子再扣在碗内，走菜时上笼蒸透拿出翻扣在盘内，用烧鸭子的汁勾芡，淋点猪油，浇在鸭子和菜心上即可。

三、特　　点

色红黄，味咸鲜浓厚，稍微有点甜。

五六　百花酥鸭

一、原　　料

1. 主料：脊背开膛填鸭1只。
2. 配料：大虾肉5两，肥膘1两，火腿1两，香菜叶1两。
3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、玉米粉、猪油、花生油、面肥、面粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子加料酒、葱、姜、盐上笼蒸烂，取出剔去骨头，平铺在盘内(一定要保持鸭肉整齐)。

2. 大虾肉去掉背上的砂线洗净，用刀背砸成泥。

3. 肥膘切成小米粒丁。火腿切成末。香菜择用叶洗净。

4. 用面肥、面粉、玉米粉、猪油、水调成糊，使之发酵(大约三至四小时)，用时加盐、碱水即成酥炸糊（八两面粉要用面肥二两，玉米粉二两，猪油三两五钱，水一斤三两)。

5. 把虾泥、肥膘掺在一起，加盐、味精、胡椒面搅拌上劲。

6.把鸭(皮朝下)平放在盘内，上面撒上点玉米粉，再把虾馅酿上抹平，镶上香菜叶，撒上火腿末，上笼蒸透。

7.锅上火放入花生油，把鸭子挂上一层酥炸糊，下油锅炸熟，捞出改成块，装入盘中即可。

三、特　点

金黄色，外酥里香。

五七　煎酿鸭掌

一、原　料

1.主料：去骨鸭掌 20 只。

2.配料：大虾肉 5 两，肥膘 1 两，火腿 3 钱，香菜叶 2 钱。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、鸡汤、花生油、玉米粉、葱、姜。

二、操作过程

1.烧开水，把鸭掌用料酒、盐、味精、葱、姜煮入味捞出晾凉(以去其腥味)。

2.虾肉片去黑皮，取掉背上的砂线，用刀背砸成泥，肥膘切成末，然后加入盐、味精、胡椒面调匀搅拌上劲。

3.火腿切成细末。香菜择用叶洗净。

4.鸭掌(背朝下)平放在案上，撒点玉米粉，然后把虾馅酿上去，表面要抹平，再把火腿末、香菜叶镶上。

5.锅洗净上火放入油，把鸭掌下锅煎熟(煎酿馅的一面)倒入盘内。

6.锅内放入鸡汤、盐、味精、胡椒面，烧开后尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在鸭掌上即可。

三、特　　点

味咸、鲜，吃起来清爽利口。

注：

1. 煎时只把酿的虾馅煎熟即可。因鸭掌本身是熟的，故不要煎的火候太大。

2. 拌馅时只要虾馅本身够味即可。因鸭掌已有味，且煎后还有汁味进入，故拌馅时下味不要过重。

3. 最后的汁不要很多，能把鸭掌浇过来即可。

鱼　　类

五八　火肉扣大鳝

一、原　　料

1. 主料：活鳝鱼2斤。

2. 配料：烤好火肉(见"火肉烧元鱼")6两，水冬菇1两。

3. 调料：酱油、盐、料酒、白糖、味精、陈皮、胡椒面、湿淀粉、葱、姜、大蒜瓣、鸡汤、花生油、猪油。

二、操作过程

1. 鳝鱼从腹部下刀拉开，挖出内脏，然后剁成六厘米的段(头尾不要)，用料酒、酱油、盐腌上。火肉切成六厘米长、三毫米厚的片。

2. 烧热花生油，将鱼下锅炸，鱼肉收缩后捞出。

3. 锅烧热，注入二两猪油，油热后先下大蒜，炸呈金黄色捞出。然后把陈皮、葱、姜下入锅内，待葱、姜煸出味时，倒入鱼段和火肉、冬菇，接着放入鸡汤、酱油、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面，用大火烧开，挪到小火㸆之；待

鱼和肉快要烂时，把大蒜倒入锅内同烧。

4.待鱼肉烧烂后，端离火口，一片肉一段鱼顺序码在扣碗内，挑出大蒜放在上面（葱、姜不要）。原汤过箩倒入碗内，再上笼蒸透，取出滗净原汤，翻扣在盘内。原汤用湿淀粉勾适量的芡，浇在鱼和肉上即成。

三、特　　点

肉烂鱼鲜，汤浓味厚，肥而不腻。

注：

1.此菜最好选用广东的大白鳝。

2.此菜有很浓厚的大蒜香味，大蒜瓣要注意火候，不能太烂。

五九　糖醋鳜鱼卷

一、原　　料

1.主料：鳜鱼肉1斤5两。

2.配料：冬笋1两，水冬菇1两，葱头5钱，青红椒5钱，菠萝5钱，鸡蛋2个。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、番茄酱、白醋、白糖、湿淀粉、玉米粉、辣酱油、大蒜、葱、姜、花生油。

二、操作过程

1.鱼肉去皮、去小刺，先改成六厘米长的段，然后再片成厚二毫米、宽五厘米的大片。冬菇、冬笋均切成二毫米见方的条。葱头、青红椒、菠萝均切成二毫米见方的丁。鸡蛋去黄留青。

2.用葱、姜(拍破)、料酒、盐、胡椒面、味精、水调成汁，用手洒在鱼片上拌匀入味(不要把鱼片弄碎)。

3.用鸡蛋青加玉米粉调成蛋青糊。冬菇、冬笋用开水氽透捞出。

4.把鱼片平铺在砧板上，冬菇、冬笋各取一条放在鱼片的一端，卷成卷，在接口处抹点蛋青糊，使鱼片沾合不散。把鱼片逐片卷好之后，先挂上一层水淀粉，随后再沾上一层玉米粉。

5.用蒜末、番茄酱、辣酱油、白醋、水、白糖、料酒、盐、湿淀粉兑成糖醋汁。

6.烧热花生油，把鱼卷逐个放入炸透捞出，码在菜盘内。另取锅上火，注入二两热油，放入葱头、青红椒、菠萝稍煸，接着把兑好的汁倒入，待汁开后，淋入二两沸油，把糖醋汁推匀起泡，浇在鱼卷上即成。

三、特　　点

鱼卷外脆里香，糖醋味香浓。

注：
冬菇、冬笋不能超过鱼卷的长度。

六〇　蒸鱼滑豆腐

一、原　　料

1.主料：鲜鱼肉8两。

2.配料：南豆腐3块，广东香肠1两，海米5钱，香菜叶1两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、味精、胡椒面、酱油、熟花生油、香油、葱、姜、玉米粉。

二、操作过程

1.鱼肉用刀背砸成泥。葱、姜拍碎放入清水二两，用手把

汁挤入鱼泥里，然后再加鸡蛋(用青)、玉米粉二钱，下入盐、味精、胡椒面，用手搅上劲，即成鱼滑。

2.香肠蒸熟，海米泡开，都切成碎丁。葱、姜切成末。

3.南豆腐搅烂，再慢慢搅入鱼滑内，搅匀之后，再把香肠、海米、葱、姜下入，加点香油拌匀，装深盘内摊平，上笼蒸熟。

4.把蒸好的鱼滑取出，撒上胡椒面、香菜叶、酱油、熟花生油上桌即可。

三、特　　点

滑嫩、清淡可口，胡椒面味较重。

六一　五柳鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鱼1尾(约3斤)。

2.配料：水冬菇5钱，甜酱瓜5钱，冬笋5钱，青红椒5钱，香菜叶3钱。

3.调料：盐、猪油、花生油、胡椒面、辣酱油、番茄酱、白醋、白糖、味精、湿淀粉、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.鱼去鳞、鳃、肠、鳍(尾留下)，用清水洗净。冬菇、酱瓜、冬笋、青红椒都切成细丝。香菜叶洗净。葱、姜取一部分切成细丝。大蒜拍碎剁成末。

2.用大蒜、水、番茄酱、辣酱油、白醋、白糖、味精、湿淀粉、盐调成汁。

3.冬菇、冬笋丝用开水汆透过凉。

4.锅内放入水，下盐、猪油、葱段、姜片，待水开后把鱼下入锅内。

5.待鱼煮透后捞在鱼盘内，撒上葱丝、姜丝、胡椒面，锅内烧热花生油(烧沸冒烟)，浇在鱼上，使葱姜丝发出香味。

6.锅烧热，注入二两热油，下入冬菇、冬笋、青红椒、酱瓜丝稍煸，接着把兑好的汁倒入锅内，待汁熟后浇在鱼上，两边镶上香菜叶即可。

三、特　　点

汁呈红色，味酸甜，鱼鲜嫩。

注：

煮鱼时不宜火候太大，把鱼肉煮透即可。

六二　红烧海狗鱼

一、原　　料

1.主料：海狗鱼肉3斤。

2.配料：猪肥瘦肉5两，冬笋1两，水冬菇1两，大蒜2两，陈皮5钱。

3.调料：盐、酱油、料酒、白糖、味精、胡椒面、花生油、湿淀粉、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1.活海狗鱼剁掉脑袋，从肚皮处开膛，取出五脏，剁掉爪尖，在开水锅里稍烫一下，用小刀刮掉皮上的粘液，用清水洗净，然后剁成七厘米长、四厘米宽的长条，用料酒、盐、胡椒面腌一下。

2.猪肉带皮切成大厚片(只取其味，而不食用)。冬笋切成片。冬菇大的改刀。陈皮洗净。

3.烧热花生油，放入鱼肉，大火炸一下(不要炸的太老)捞出控油。锅洗净上火，放入一两油，把葱、姜、猪肉下锅炒，待葱、姜出味，猪肉收缩时，下入炸好的鱼稍炒，接着烹入料酒，下入鸡汤、酱油、盐、白糖、胡椒面、冬菇、冬笋、陈皮，用大火烧开后移至小火。

4.烧热花生油，把大蒜炸呈黄色捞出，待鱼肉快烂时放入鱼锅内一块同烧。

5.鱼烂后锅离火，把鱼肉取出码在鱼盘内，大蒜挑出围在周围（葱、姜、猪肉、陈皮不要)，冬菇、冬笋放在鱼上面。把原汤尝好味，用湿淀粉勾适量芡，浇在鱼上即成。

三、特　　点

味咸鲜、浓厚，富有滋补之效。

注：

杀海狗鱼(又名娃娃鱼)有的从背颈根处狠剁一刀，脖子不剁掉，主要是使之失去咬人的能力，然后开膛、挖肠。有的一下就把脖子剁掉，开膛、挖肠。两种操作方法都可以。

六三　火肉烧元鱼

一、原　　料

1.主料：元鱼5斤。

2.配料：猪五花肉1斤，冬笋1两，水冬菇1两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、花椒、料酒、麦芽糖、白糖、猪油、花生油、醋、味精、酱油、茅台酒、玉米粉、鸡汤、陈皮。

二、操作过程

1.五花肉刮净皮上的残毛，上锅煮到六、七成熟取出，里面用花椒盐(用花椒和盐炒上色磨成)搓上味，皮用兑好的

麦芽糖(麦芽糖用凉水澥开，加料酒、醋调成)挂上一层．抹匀放通风处晾干皮。

2.把晾好皮的猪肉上炉烤熟，然后切成五厘米长、三毫米厚的片。

3.冬笋切成片，冬菇洗净（如有太大的可切成两片，一般就可以用整个的），均用水汆透过凉。葱、姜切成片。

4.元鱼剁成方块洗净，用开水汆透去净黄油，烧热一两猪油，下葱、姜炒出香味后，下入元鱼同炒，放入白酒炝锅，然后倒入水，把元鱼煮透后捞出洗净（原汤不要），控干水分，用少量酱油和玉米粉拌匀。

5.锅洗净上火，放入花生油。待油热下入元鱼炸一下捞出(不要炸的太老，热油中翻两个身即捞出)。

6.锅上火放入猪油，整瓣大蒜入锅，炸上色后捞出放一碗内。这时把葱、姜下锅，炒出味后即可放入元鱼、火肉、鸡汤、冬菇、冬笋、酱油、盐、白糖、料酒、胡椒面、味精，大火烧开后移至小火烧之。待鱼肉快烂时，把炸好的大蒜放入同烧，鱼、肉烂后取出，大蒜垫在元鱼下面，元鱼放在盘中间，火肉围在边上，冬菇、冬笋码在元鱼上。锅内原汤挑出葱、姜不要，尝好味，用水淀粉勾芡，浇在元鱼和肉上即可。

三、特　点

鱼烂，肉肥而不腻，味浓厚咸鲜。

注：

1.要吃出元鱼的鲜味，火肉的香味。

2.火肉即猪肉经过晾皮后烤熟的肉。

3.在烧菜过程中，要使元鱼和肉的火候取得一致。如果元鱼老，火肉可以晚下锅；如元鱼嫩，火肉可以早下锅烧一会。

六四　玉簪鳜鱼卷

一、原　　料

1.主料：鲜鱼肉1斤。

2.配料：火腿1两，油菜苔5两，鲜蘑2两，冬笋4两。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、猪油、香油、鸡汤、玉米粉、湿淀粉、鸡蛋、葱、姜、白糖。

二、操作过程

1.把鱼肉改成五厘米长的段，再顺丝片成宽四厘米、厚二毫米的片。火腿、冬笋(取一部分)切成二毫米见方的条。油菜苔洗净，切成五厘米长的段。鲜蘑切成片。剩下的冬笋先改成花形，再切成片。葱切成马耳形片。姜切成小方片。

2.把盐、味精、胡椒面、料酒、香油(少许)、水(二两)、葱、姜(拍破)兑成汁，用手洒在鱼片上(葱、姜不要)轻轻抓匀使鱼片入味(不要把鱼片弄碎)。

3.冬笋、鲜蘑分别用开水汆过，用凉水冲凉。

4.鸡蛋用青，加玉米粉调成蛋青糊。

5.把鱼片放平，冬笋、火腿、油菜苔(挑点嫩心)一样一根放在鱼片上向前卷，末尾抹点蛋青糊（使其沾连不散）卷成鱼卷，裹上一层玉米粉。

6.用鸡汤、盐、味精、胡椒面、白糖、香油(少许)、湿淀粉兑成汁。

7.烧热猪油，把鲜蘑、冬笋片、油菜苔下入锅内炒一下，稍放点盐，然后倒出来控水。

8. 锅烧热放入猪油，把鱼卷下入滑透倒出。锅接着上火，放点猪油，下入葱、姜略炒，倒入配料，然后把鱼卷放入，下料酒炝锅，将兑好的汁搅匀倒下去，待汁起泡后，用手勺轻轻推动，翻炒均匀即可。

三、特　　点

色白亮，味咸、鲜。

注：

1. 簪是过去妇女用来别发髻的一种首饰，碧如美玉。此菜以油菜苔比做玉簪故名。

2. 亦可用油菜心，但要选精一些，去筋去皮后，一棵切成四瓣即可。

六五　烟 鲳 鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鲳鱼(北方叫平鱼) 2 斤 5 两。

2. 配料：西红柿 5 两，圆生菜 3 两。

3. 调料：酱油、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、香油、葱、姜、鸡汤。

二、操作过程

1. 将鱼洗净，剁下头、尾(留用)，切成二两重的斜刀块。葱、姜切成片。

2. 把鱼块和头、尾一齐放入盆中，下料酒、酱油、白糖、味精、胡椒面、葱、姜，拌匀腌两个小时。

3. 生菜择洗干净。西红柿洗净。然后都放在消毒水内消毒，捞出洗净药味，放入盘中。

4. 把鱼再拌匀，码在烤箱内的箅子上，在箅子下面放上一盆锯末，放一块烧红的铁片点着。关好烤箱，把鱼烤熟后(中途取出翻身使鱼上色)，取出码在盘中，头、尾摆两头，肉

放中间。这时锅上火，放入酱油、料酒、白糖、味精、鸡汤二两、香油调成汁烧开，浇在鱼上。生菜叶、西红柿（切成角）围在周围即可上桌。

三、特　　点

咸鲜之中略有甜味，并有浓厚的烟熏味。

注：

此菜在烤的过程中要烤、熏并行。

六六　清蒸三夹鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鱼1尾(约2斤5两)。

2.配料：火腿2两，冬菇2两，冬笋3两，清汤5两。

3.调料：葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒面、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1.鲜鱼去鳍(尾鳍留下)，在开水内烫一下，捞在凉水内刮洗干净。剁下头和尾(留用)，然后从靠脊背骨的地方下刀，把两面的鱼肉剔下来，靠肚皮处的鱼刺要剔干净。把鱼头从底部劈开，不要劈断，使上面的鱼头皮连着。火腿、冬菇、冬笋均切成长五厘米、宽二厘米五的片(不要切的太薄)。葱、姜切成厚片。

2.把鱼肉放在砧板上(头部在左，尾部在右)，坡刀片成厚片，片完再按原形码在鱼盘内。把冬菇(出水洗净)、冬笋(出水洗净)、火腿每样一片为一组，夹在鱼片与鱼片之间，剩余的配料码在鱼肉上，葱、姜码在最上边，最后把头、尾分别摆好。

3.用清汤一两、料酒、盐、味精、胡椒面兑成汁浇在鱼肉上，然后再浇上点猪油，开水上笼用大火蒸十五分钟。

4.鱼蒸熟后取出，挑出葱、姜不要，原汤滗出不要。这时锅上火，放点猪油，下入清汤、盐、味精、胡椒面，汤开后，用水淀粉勾稀芡，浇在鱼身上即成。

三、特　　点

此菜为淡黄色，肉松嫩，味清淡，有三种不同的特殊鲜味，是宴会大菜之一。

注：

1.做此菜最好用鳜鱼，草鱼也可以，鱼一定要鲜。

2.勾芡一定要稀，比汤稍稠一点即可。

3.此菜要求选料严格，加工精细，摆放整齐。

六七　清　蒸　鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鱼1尾（2斤5两）。

2.配料：猪肥瘦肉2两，水冬菇5钱，红枣3钱，云南大头菜5钱。

3.调料：酱油、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、花生油、湿淀粉、香油、葱、姜。

二、操作过程

1.鲜鱼去鳍（尾鳍留下），刷净肚内黑皮。

2.猪肉、冬菇、红枣（去核）、大头菜均切成丝，要均匀整齐。葱、姜也切成丝。

3.把鱼放在鱼盘里。各种丝（葱丝留一半）用酱油、盐、白糖、味精、料酒、胡椒面、花生油（炼熟的）、香油（少许）、湿淀粉拌匀撒在鱼身上，上笼用大火蒸熟，大约要二十分钟。

4.鱼蒸透后取出，原汤滗出来，尝好味，然后再浇在鱼身上。这时把剩下的葱丝撒在鱼上，烧沸花生油浇在鱼上，最后撒上点胡椒面，即可上桌。

三、特　　点

鱼鲜嫩，稍有甜味。

注：

在拌各种丝时，花生油应多一点。

六八　油浸鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鱼1尾(3斤)。

2.配料：葱2两，姜1两，香菜1两。

3.调料：花生油、酱油、盐、味精、胡椒面、白糖。

二、操作过程

1.鲜鱼去鳍(尾鳍留下)，刷净肚内黑皮。

2.葱一半切成丝，一半切成段。姜一半切成丝，一半切成厚片。香菜择用叶洗净。

3.水烧开，下入葱段、姜片、盐、油，待汤开把鱼放入，移至小火上使汤保持微开。鱼在水里煮约二十分钟变为白色后即透。

4.取一个碗，用酱油、味精、胡椒面、白糖少许兑成汁。

5.把鱼捞出放在鱼盘里，撒上葱丝、姜丝、胡椒面。烧沸花生油，浇在葱丝、姜丝上，接着把碗里的汁倒在热锅里，然后再浇在鱼身上，两边放上香菜叶即成。

三、特　　点

鱼肉洁白、鲜嫩，清淡可口。

注：

1. 煮鱼火候要掌握好，上菜要迅速，否则会降低菜肴的质量。

2. 水不开不能放鱼，否则鱼肉易被温水浸糟，影响鲜味。

3. 将鱼放入水内，见开时即换小火。大火煮鱼一是鱼皮易破，二是会造成里生外熟。

4. 此菜胡椒面要多一点，比一般炒菜要多。

六九　糖醋脆皮鳜鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鳜鱼1尾（2斤5两）。

2. 调料：湿淀粉、盐、味精、胡椒面、葱、蒜、辣酱油、番茄酱、白糖、醋、花生油、青椒、红椒、干淀粉。

二、操作过程

1. 将鳜鱼去鳍（尾鳍留下）洗干净，由脊背开刀，剔去背部大骨，在肉面上剞斜十字花刀。

2. 葱、青椒、红椒、蒜均切成粒。

3. 把鱼用盐、味精、料酒腌透。将淀粉调成稀糊状。把鱼放稀糊里抹匀，然后沾上一层干淀粉。

4. 把葱、蒜、青椒、红椒、辣酱油、番茄酱、醋、盐调匀尝好味，再把湿淀粉用水调匀放入兑成汁。

5. 烧热花生油，将鱼放入炸透捞入鱼盘内。随即另取一锅上火，少放点热油，把兑好的汁倒入，待汁开后，浇点沸油入内，用手勺将汁推动，使汁翻起，浇在鱼上即成。

三、特　　点

汁红透亮，皮肉香脆，吃起来甜中带酸。

七〇 果汁鱼球

一、原　料

1. 主料：鳜鱼1尾（3斤）。

2. 配料：菠萝5钱，青豆5钱，葱头5钱，胡萝卜5钱，大蒜3钱。

3. 调料：盐、白糖、味精、香茄酱、辣酱油、果汁、鸡汤、香油、花生油、水淀粉、料酒、葱、姜、胡椒面、玉米粉。

二、操作过程

1. 鳜鱼刮净残余小鳞，斩下头、尾待用，再顺鱼脊骨用刀平剖至尾部，成为两片，剔去脊骨，片去腹刺，鱼（肉朝上）平放在砧板上，用刀在鱼肉上交叉斜剞两次（剞的深度接近鱼皮，但不能剞断），然后改成四厘米见方的块。胡萝卜、菠萝、葱头均切成豌豆粒大的丁，分别放于盘中。大蒜拍破剁碎。葱切成段。姜切成片。

2. 将鱼块用两段葱和两片姜、料酒、味精、盐、胡椒面、香油拌匀腌入味，和鱼头鱼尾一起分别在水淀粉里沾匀，再沾匀玉米粉放在盘内。

3. 用番茄酱、辣酱油、味精、盐、白糖、果汁、香油（少许）、汤、水淀粉兑成汁。

4. 烧热花生油，先下入鱼头和鱼尾，炸熟捞出，分别放在鱼盘的两头。再把鱼块放入炸透捞出，码在鱼盘内。另取一锅烧热约一两油，放入大蒜、葱头煸出香味后，再将菠萝、青豆、胡萝卜以及兑好的汁倒入锅内，待汁开后，倒入约二两沸油，用手勺把汁推动，使汁起泡，立即浇在鱼上即

成。

三、特　　点

鱼外酥里嫩，汁甜酸味美。

·注：

鱼炸好之后，炒汁动作一定要快，鱼浇上汁立即上桌。

七一　荔甫焗鳜鱼

一、原　　料

1.主料：鳜鱼1尾（2斤5两）。

2.配料：广东香肠2两，虾肉2两，水冬菇1两，荔甫芋头1斤，西红柿1斤，鸡蛋2个。

3.调料：味精、盐、胡椒面、白糖、香油、料酒、酱油、玉米粉、面粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鳜鱼刮净残鳞洗净从背部开刀，取出背部大骨，使鱼成为扇形，然后在鱼肉上剞交错菱形花刀。芋头蒸熟，去皮擦成泥。香肠蒸熟切成豌豆大的丁。冬菇用开水汆透过凉，切成豌豆大的丁。虾肉取掉背上黑砂线片去黑皮，用刀背砸成细泥。西红柿切成三角形的块放入盘中。取一点葱切成末。

2.将鱼放入盆中，再放入葱、姜（用刀拍破）、料酒、酱油、盐、味精、白糖、香油拌匀腌上。

3.虾泥加入盐、味精、胡椒面，调匀搅拌上劲。

4.芋头泥加入香肠、冬菇、虾泥、葱末、盐、白糖、味精、胡椒面、香油、玉米粉（约一两），拌匀成馅。

5.在鳜鱼肉上撒点玉米粉，将芋头馅酿上，把表面抹

平。鸡蛋去青留黄。

6.取烤盘一个洗净，里面铺上葱段、姜片，上面再浇点香油，将鱼平放在烤盘内放入烤箱烤之。在烤鱼的同时，把西红柿沾上一层面粉，入热油锅内炸熟捞出，围在盛菜的盘子边上。待鱼将要烤熟时，取鸡蛋黄打散，用刷子刷在鱼上，把鱼烤熟，取出放入围好西红柿的盘中即成。

三、特　点

外香里嫩，因有多种原料配制，吃起来别有风味。

注：

荔甫是当地的一种芋头的名称。

七二　五彩炒鱼丝

一、原　料

1.主料：鲜鱼肉1斤。

2.配料：水冬菇2两，胡萝卜3两，青椒2两，绿豆芽2两，鸡蛋2个。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、水淀粉、玉米粉、香油、猪油、鸡汤、味精、白糖、姜、葱。

二、操作过程

1.鱼肉去皮和零散小刺，先改成五厘米长的段，然后片成片，切成二毫米见方的丝。冬菇、青椒、胡萝卜均切成与鱼丝相同的丝。豆芽择去两头。葱、姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2.鱼丝用盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青、玉米粉调匀浆好，再放入一两左右的香油拌匀。

3.冬菇、胡萝卜用开水汆过，再用凉水冲凉。

4.用盐、味精、鸡汤、香油(少许)、胡椒面、白糖、水淀粉兑成汁。

5.烧五成沸猪油，下入鱼丝滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，烧热二两猪油，下入冬菇、胡萝卜、青椒、豆芽、葱末、姜末煸炒片刻，再把鱼丝倒入，用料酒炝锅，把兑好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即可。

三、特　　点

颜色美观，清淡可口，味咸鲜。

注：

鱼肉要选用新鲜的，最好不用肉呈蒜瓣形的鱼，因这样的鱼肉切丝易碎。

七三　铁扒鳜鱼

一、原　　料

1.主料：鲜鳜鱼1尾(2斤5两)。

2.配料：葱头1两，青豆1两。

3.调料：料酒、盐、味精、辣酱油、番茄酱、湿淀粉、玉米粉、胡椒面、花生油、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.鳜鱼从背部下刀剔去骨头，片净小刺，使鱼成为一大片，然后在鱼肉上剞菱形花刀。葱头切成丝。大蒜拍碎。

2.鱼用料酒、味精、胡椒面、盐、葱、姜(拍破)腌上。

3.用辣酱油、番茄酱、盐、胡椒面、白糖、味精、水、湿淀粉兑成汁。

4.把鱼取出，挑净葱、姜，先沾匀水淀粉(湿淀粉用水调稀)，然后挂上一层玉米粉放入盘中。

5.烧热花生油，把鱼放入炸熟捞出，平放盘中。另取锅

烧热二两花生油，随即下入蒜末、葱头丝，待煸出味后，将兑好的汁和青豆倒入；待汁开后放入二两沸油，用勺推动调匀起泡，浇在鱼身上即成。

三、特　　点

鱼肉外脆里鲜，甜中带咸，有辣酱油味。

注：

1. 此菜为一般便宴和便饭菜之一。

2. 此菜取名铁扒，是利用西餐做铁扒菜的调味，并无其他含义。

七四　酿焗鳜鱼

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼1尾(约3斤)。

2. 配料：猪肥瘦肉6两，桃仁2两，鸭肝1两，荸荠1两，鸡蛋1个。

3. 调料：盐、白糖、味精、料酒、胡椒面、酱油、香油、鸡汤、熟花生油、玉米粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鳜鱼从背上两面开刀，取出背上大骨，把两边突出的鱼肉片平(鱼肉留用)，剞上斜交错花刀（深度有鱼的三分之一即可)，然后用葱、姜、料酒、酱油、香油、胡椒面把鱼腌上。

2. 桃仁用开水稍泡几分钟，剥去薄皮，然后用花生油炸透捞出。鸭肝用开水稍氽一下，捞出洗净。

3. 将猪肉、鱼肉(留用的)用刀剁成泥状。鸭肝切成米粒大的丁。桃仁用刀压碎。荸荠去皮用刀拍碎。葱、姜切成末(葱比姜稍多一点)。

4. 把猪肉、鱼肉、鸭肝、桃仁、荸荠、葱、姜合在一

起，加入鸡蛋、料酒、盐、味精、胡椒面、玉米粉搅匀成馅。

5.将鳜鱼取出，用干布搌干水分，撒点玉米粉，把馅酿在鱼肉上，把面上抹平。

6.用鸡汤、酱油、味精、白糖、香油兑成汁。

7.烤盘放上几根整葱、姜片，浇上点熟花生油，将鱼放在葱、姜上，入烤箱烤之。在烤鱼的过程中，将兑好的汁刷在鱼身上，一般要刷二至三次，待鱼呈金黄色，肉已熟透，取出放入盘中；把剩余的汤汁烧开，浇在鱼上即成。

三、特　点

鱼肉鲜美，味道咸鲜。

注：

1.此菜围上消毒的圆生菜叶和西红柿块，更能增加美味。

2.此菜分四次调味：即腌鱼、拌馅、烤时刷汁、上盘时浇汁，所以加味时要注意比重适量。

七五　豉汁炒鱼片

一、原　料

1.主料：鲜鱼肉1斤。

2.配料：青椒4两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、白糖、胡椒面、料酒、味精、香油、酱油、花生油、豆豉、鸡汤、湿淀粉、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.鱼肉去皮，先切成四厘米的段，再片成三厘米宽、二毫米厚的片。青椒剖开去掉籽和筋络，坡刀片成片。葱、姜、蒜切成末。豆豉洗净剁成末。鸡蛋去黄留青。

2.鱼片用盐、味精、胡椒面、鸡蛋青、湿淀粉调匀浆上

劲，放入一两花生油拌匀。

3.用酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、湿淀粉、鸡汤兑成汁。

4.烧五成沸花生油，放入鱼片，轻轻滑散滑透，待鱼片就要出锅时下入青椒，稍滑片刻，一块倒入漏勺控油。

5.烧一两热油，把大蒜和豆豉下锅先炒（火不能太大），待炒出香味后，放入葱、姜稍炒，接着把鱼片和青椒下锅（这时要用大火），烹入料酒，然后把汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀盛入盘中即可。

三、特　点

鱼嫩味鲜。

注：

此菜选用各种鱼均可，鱼肉要新鲜。

虾　类

七六　水晶虾球

一、原　料

1.主料：鲜大虾肉1斤5两。

2.配料：大葱1两5钱，姜2钱，香菜叶5钱。

3.调料：盐、味精、胡椒面、猪油、香油、鸡汤、碱、料酒、湿淀粉、虾酱、蚝油。

二、操作过程

1.将虾肉片去黑皮，取出砂线，片成两片，用碱腌起来（一般一斤虾肉用碱五钱腌二至三小时）；腌好后，用清水冲净碱味（一般冲一小时），再控干水分。

2.葱、姜、香菜叶洗净，消好毒，然后葱、姜切成细丝，铺在菜盘内，香菜叶放周围。

3.用鸡汤、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、湿淀粉、香油（少许）兑成汁。

4.先准备一锅开水，另取锅烧热，注入猪油，先把虾在开水里氽一下(动作要快)，然后捞入油锅里滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，倒入兑好的汁，待汁开，倒入虾，翻炒均匀，立即倒入漏勺，使一部分芡流下来（在当地这种作法叫洗芡)，然后倒入铺好葱、姜丝的菜盘内即成。

三、特　点

亮如水晶，清淡利口，吃起来别有风味。

注：

1.上桌时带蚝油、熟虾酱。

2.炒菜时芡不要太浓，一般用二流芡就行了。

七七　净炒虾仁

一、原　料

1.主料：大青虾仁1斤2两。

2.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、小苏打、白糖、湿淀粉、猪油、清汤、葱、鸡蛋青、玉米粉、花生油。

二、操作过程

1.虾仁洗净控干水，用鸡蛋青、盐、味精、胡椒面、小苏打、玉米粉浆好（要浆上劲)，最后加点熟花生油拌匀。葱切成小葱花。

2.用盐、味精、胡椒面、白糖、清汤一两、湿淀粉兑成

汁。

3.锅烧热，注入猪油，油热后，投入虾仁滑散、滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，倒入虾仁，烹入料酒炝锅，然后把兑好的汁倒入翻炒均匀，撒上葱花即成。

三、特　点

清香爽口，咸鲜味美。

注：

1.虾仁要控干水，浆时一斤虾有一个鸡蛋青、三钱玉米粉、一钱小苏打就够了，虾仁一定要浆干，不能出水。

2.兑汁时有三、四成味就够了，因虾仁浆的本身有六、七成的味，故汁一定要味轻。

3.兑汁时汤和淀粉不要放得太多，虾仁炒出来基本上是干的。

4.可以用其他配料同炒，如冬笋、豌豆、荸荠等均可。

七八　核桃虾丸

一、原　料

1.主料：大虾肉1斤。

2.配料：核桃仁3两，鲜蘑3两，油菜心10棵，鸡蛋3个。

3.调料：猪油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、香油、玉米粉、水淀粉、葱、姜、鸡汤、花生油。

二、操作过程

1.核桃仁用开水稍泡，撕去薄皮。鲜蘑片去下面的茎，在头上剞十字花刀。油菜心去筋去皮整棵洗净。葱、姜切成小片。鸡蛋去黄留青。

2.烧热花生油，投入桃仁炸透上色捞出。

3. 大虾肉剖成两片，去掉黑砂线，洗净控净水；将虾放在砧板上摆成圆形，用刀轻轻拍几下，使虾的面积增大。一片大虾放上一个桃仁，包成圆球状，放入盘中即成核桃虾丸。

4. 把鸡蛋青加适量的玉米粉、盐、味精、胡椒面调成稀糊。

5. 把蛋青糊浇在虾丸上滚匀，再薄薄的撒上一层玉米粉。

6. 用盐、味精、白糖、胡椒面、鸡汤（三两）、水淀粉、香油兑成汁。

7. 锅上火注入二两猪油，将菜心下锅加盐、味精少许、鸡汤炒熟，倒入漏勺控净水分，围在盘边上。鲜蘑也以此种方法烧入味捞出待用。

8. 锅烧热，注入一斤左右花生油，待油热后放入虾丸滑熟，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入二两猪油，下葱、姜片稍煸，再倒入鲜蘑稍炒几下，这时将兑好的汁倒入，随着倒入虾丸翻炒均匀，淋点猪油出锅，盛入围好菜心的盘内即成。

三、特　点

桃仁酥脆，大虾鲜香，并有素菜相衬，吃起来别有风味。

注：

炒菜时汤汁不要太多，使兑好的汁，全部抱在虾丸上，盘内无汤汁。

七九　网油鲜虾卷

一、原　料

1. 主料：鲜虾仁1斤。

2. 配料：网油6两，熟香肠2两，鲜荸荠2两，西红柿6两，鸡蛋4个。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、香油、花生油、花椒盐、玉米粉、水淀粉、葱。

二、操作过程

1. 虾仁洗净控干。香肠切成指甲片。荸荠去皮切成指甲片。葱切成碎粒。网油洗净控水。

2. 虾仁用一个鸡蛋青、盐、味精、胡椒面、玉米粉调匀浆好，把香肠、荸荠、葱米放进虾仁内，加入约三钱香油拌匀。

3. 把三个鸡蛋青加玉米粉调成蛋青糊。

4. 网油平铺在菜砧上，把虾仁放在靠胸的一边，然后卷成直径约二厘米、长二十厘米的卷，封口处抹上蛋青糊粘住，放在玉米粉里滚匀放入盘内。

5. 西红柿洗净，用消毒水消好毒。

6. 烧五成沸花生油三斤。将水淀粉涂在虾卷上，投入锅内炸熟捞出，切成四厘米长的段，码在盘内，撒上花椒盐。西红柿切成块，围在周围即成。

三、特　点

外脆里香，咸鲜味。

八〇　夜香虾仁

一、原　料

1. 主料：鲜虾仁1斤2两。

2. 配料：夜香花瓣2两，鸡蛋1个，鸡汤2两。

3. 调料：盐、味精、白糖、胡椒面、料酒、香油、猪油、玉米粉、湿淀粉、小苏打、葱。

二、操作过程

1. 虾仁洗净，控干水分（最好用布吸干）。夜香花瓣用水轻轻洗净控净水。葱切成碎粒。鸡蛋去黄留青。

2. 虾仁用盐、味精、胡椒面、小苏打、鸡蛋青、玉米粉调匀浆好。

3. 用凉鸡汤二两、盐、白糖、胡椒面、味精、湿淀粉、香油（少许）兑成汁。

4. 锅烧热，注入约二斤猪油，待油五成热后，倒入虾仁滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，将葱粒和虾仁一同下入锅内，烹入料酒炝锅，随即把兑好的汁搅匀倒入锅内，先翻两下锅再放入夜香花，翻炒均匀即成。

三、特　　点

虾仁脆嫩，味咸鲜，有夜香花的香味。

注：

1. 虾仁在浆时不下料酒，因下料酒影响虾仁本身的脆嫩。

2. 虾仁浆好后，最后放入冰箱约三小时后再炒。不要浆好就炒，否则容易脱粉。

3. 夜香花很嫩，炒的时间不能太长，要掌握好火候。

八一　油泡虾球

一、原　　料

1. 主料：鲜大虾肉1斤5两。

2. 配料：鸡蛋2个。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、白糖、料酒、湿淀粉、猪油、鸡汤、玉米粉、葱、姜、小苏打。

二、操作过程

1. 大虾肉去掉黑砂线，然后从中间剖成两片，洗净控干

水。葱切成末。姜切成片。鸡蛋去黄留青。

2.虾肉用盐、味精、胡椒面、苏打粉(少许)、鸡蛋青、玉米粉抓匀浆上劲。

3.用盐，白糖、胡椒面、味精、鸡汤(二两)、湿淀粉调成汁。

4.锅烧热，注入猪油，把虾肉下锅滑开滑透，倒入漏勺控油。原锅上火(借锅里的余油)，放入葱、姜稍炒，即把虾肉倒入，用料酒炝锅，再将兑好的汁搅匀，倒入锅内炒匀即成。

三、特　　点

汁白亮，咸鲜味，嫩脆清香。

注：

1.大虾剖成两片，经过热炒，自然卷成一团，形似球样，在广东通常叫虾球。

2.浆虾用料，以一斤虾为例：味精一钱二分，盐一钱，胡浆面二分，小苏打一钱二分，蛋青一个，玉米粉二钱。

八二　菜花炒虾球

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤。

2.配料：菜花6两，鸡蛋1个，鸡汤3两。

3.调料：盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、香油、猪油、玉米粉、小苏打、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.大虾从背上中间下刀片成两片，取掉砂线，洗净捞出控水。菜花去筋去皮洗净，改成块状。葱、姜切成小指甲片。

2.将虾片用鸡蛋(用青)、小苏打、味精、盐、胡椒面、玉米粉调匀浆好。

3.用鸡汤、盐、味精、胡椒面、白糖、香油(少许)、水淀粉兑成汁。

4.锅烧热，放入约二斤猪油，待油温热时，投入菜花先滑片刻；油热后倒入大虾滑散滑透，一起倒入漏勺控油。锅接着上火，放入约一两猪油，放葱、姜片稍煸，即倒入菜花和大虾，烹入料酒，把汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　点

虾脆，味咸鲜。

注：

配料用芥蓝菜、油菜心均可。

八三　纸包虾仁

一、原　料

1.主料：鲜虾仁8两。

2.配料：火腿1两，鲜蘑1两，香菜叶5钱，糯米纸(10厘米见方)20张，鸡蛋3个。

3.调料：盐、味精、胡椒面、香油、玉米粉、小苏打、花生油、葱。

二、操作过程

1.将虾仁洗净，控干水分。火腿切成二十小片。鲜蘑用开水汆透捞出，用水冲凉直刀切成小片。葱切成小指甲片。香菜叶用水轻轻洗净，控净水。

2.将虾仁用一个鸡蛋青、玉米粉、盐、味精、小苏打、胡椒面调匀浆好(浆虾仁用料见“油泡虾球”)。把虾仁和火腿

片、鲜蘑片、葱片掺在一起，加入约一两香油拌匀。

3.用两个鸡蛋青加入玉米粉调成蛋青糊。

4.把虾仁和配料分别平放在二十张糯米纸上，不要堆堆，要放平，上面再放上两片香菜叶，然后包成长七厘米、宽四厘米的长包，最后封口处抹点蛋青糊，使之粘连不散。

5.烧四、五成热花生油三斤，投入纸包用温火炸熟即成。

三、特　　点

虾嫩味鲜，糯米纸可以同食。

注：

1.浆虾仁的口味，要比平时浆菜稍微重一些，因浆完就包、就炸，不再另外入味。

2.炸时油温不宜很高，最好保持在五成热的温度。

八四　煎虾饼

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤5两。

2.配料：猪肥膘3两，荸荠2两。

3.调料：盐、味精、胡椒面、花生油、辣酱油、白糖、香油、料酒。

二、操作过程

1.虾肉片去黑皮，取掉背上的砂线，控干水分，用刀背砸成泥。肥膘切成米粒丁。荸荠拍碎。三样合在一起，加盐、味精、胡椒面，用手朝一个方向搅拌上劲。

2.将虾肉用手挤成四厘米直径的圆饼，放于抹好香油的盘内。

3.用辣酱油、味精、白糖、香油、料酒、盐调成汁。

4.锅烧热注入花生油涮锅，然后放入三至四两油，把虾饼慢慢溜入锅内，用文火煎之，一面煎上色之后，翻过来煎另一面。待虾饼煎透后，如锅内油多，要滗出一些，把调好的汁烹入锅内翻炒均匀，盛入盘内即成。

三、特　　点

金黄色，味鲜，有辣酱油味，虾肉脆而不粘。

注：

主要是咸鲜味，稍微有点甜味。

八五　煎酿虾扇

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤5两(虾尾的外壳留着)。

2.配料：火腿5钱，香菜1两，鸡蛋2个，肥膘1两，水发冬菇5钱。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、花生油、辣酱油、玉米粉。

二、操作过程

1.大虾肉取掉背上的黑砂线剁成两段，前半段用刀背砸成泥状，后半段由背部下刀片开成扇形，用刀轻轻拍平。肥膘切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2.火腿、冬菇切成细丝。香菜择用叶洗净。

3.虾泥和肥膘用盐、味精、胡椒面抓匀，然后搅拌上劲。

4.用鸡蛋青加玉米粉调成蛋青糊。

5.把虾尾平铺在案上，上面撒点玉米粉，将搅好的虾肉一个一个地酿上去，抹平表面，把香菜叶、火腿、冬菇丝镶

在虾肉上成扇子形。

6.用辣酱油、料酒、味精、盐、胡椒面、水调成汁。

7.锅烧热，注入花生油，把虾扇底部沾上一层蛋青糊，下锅煎炸(半煎半炸)，待熟透后，把油滗掉，然后把兑好的汁倒入一烹，锅翻动使之均匀即成。

三、特　　点

形象美观，色金黄，咸鲜味，并有扑鼻的辣酱油的清香味。

注：

1.兑汁时注意不要太多，能把虾挂匀即可。

2.此菜盛在盘内没有汁。

八六　银芽炒虾线

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤。

2.配料：绿豆芽1斤，鸡蛋3个。

3.调料：盐、味精、胡椒面、鸡油、水淀粉、料酒、香油、鸡汤、猪油、葱、姜、玉米粉。

二、操作过程

1.大虾肉片去两边的黑皮，取出背部的黑砂线，洗净控净水，用刀背砸成虾泥。绿豆芽掐去两头洗净。葱、姜切成细丝。鸡蛋去黄留青。

2.虾泥加盐、味精、胡椒面、鸡蛋青、鸡油(少许)、玉米粉搅拌上劲。

3.烧开水，把虾泥装在带有花嘴子的布袋里（西餐挤奶油花的工具)，用手往开水锅里挤成线形，熟后捞入凉水盆

里过凉，改成六厘米长的段。

4.用盐、味精、胡椒面、料酒、水淀粉、鸡汤、香油(少许)兑成汁。

5.锅烧热，放入猪油约一两五钱，将豆芽倒入，加点味精、盐，用料酒炝锅，略炒几下倒出来控水。锅内放入猪油，先下葱、姜稍炒，再把豆芽、虾线一同倒入，用料酒炝锅，把兑好的汁搅匀倒入，翻炒均匀即成。

三、特　点

味道咸鲜，清淡利口。

注：

银芽即绿豆芽中间一段，色白如银，故名。

八七　脆炸大虾

一、原　料

1.主料：大虾2斤。

2.调料：盐、味精、胡椒面、花生油、猪油、碱水、面粉、发面、玉米粉、葱、姜。

二、操作过程

1.大虾去掉头剥去外壳(尾巴壳留着不要剥掉)，从背的中间片成两片(两片要均匀)，取掉背上的黑砂线，洗净控干水。

2.大虾用盐、味精、胡椒面、葱、姜（拍破）腌上味。

3.用面粉、发面、水、猪油调成糊状，发酵三至四小时。然后加入盐、碱水，用手抓匀即成炸脆糊。

4.烧五成沸花生油，把虾沾上一层炸脆糊，下油锅内炸熟捞出即可。

三、特　　点

颜色金黄，又香又酥，吃起来咸鲜味，大虾本身带有脆性。

注：

1. 脆炸糊料用量，可参看“酥炸百花鸭”。

2. 脆炸糊不要和上劲，以免粘不上大虾。

八八　干煎虾碌

一、原　　料

1. 主料：鲜大对虾2斤5两。

2. 调料：辣酱油、白糖、盐、味精、花生油、葱、姜、鸡汤、胡椒面、香油。

二、操作过程

1. 大虾剪去脚和虾须、虾枪，挖出头部的砂包，取出黑砂线，用清水洗净剁成两段。葱、姜去皮切成三厘米长的细丝。

2. 把虾控净水，用盐、胡椒面、味精、香油（少许）腌上。

3. 用盐、白糖、辣酱油、胡椒面、香油(少许)、鸡汤调成汁。

4. 锅烧热，注入花生油，待油热时把虾段倒入，半煎半炸，锅要来回转动，一面煎好，再煎另一面；待虾煎透，把锅里的油滗出来，放入葱、姜，把调好的汁搅匀倒入锅内，用手勺把虾推动，锅要来回翻动，使汁全部抱在虾上即成。

三、特　　点

此菜色红、透亮、虾鲜、味浓，稍带甜味。

注：

“虾碌”是广东的一种地方语言，北方叫虾段。

八九　芙蓉虾仁

一、原　　料

1. 主料：大青虾仁5两。

2. 配料：鸡蛋5两，水冬菇5钱，冬笋5钱，韭黄5钱，叉烧肉1两。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、香油、水淀粉、白糖、鸡汤、料酒、猪油、葱、花生油、玉米粉、鸡蛋青。

二、操作过程

1. 虾仁洗净控干水分，用半个鸡蛋青、盐、味精、胡椒面、玉米粉调匀浆好之后，再少加点花生油拌匀。

2. 冬菇、叉烧肉、冬笋切成指甲片。韭黄切成二厘米长的段，用水洗净。

3. 把鸡蛋打开放碗里，放进韭黄、冬菇、冬笋，加入盐、味精、胡椒面、香油，用筷子搅散。

4. 用盐、味精、胡椒面、鸡汤、水淀粉兑成汁。

5. 锅烧热，注入猪油，把虾仁滑散滑透，倒入漏勺控油后，放入搅好的鸡蛋碗里。锅接着上火，放入三两猪油，把鸡蛋、虾搅匀倒入锅内，两面煎黄煎透，再把兑好的汁烹入，将锅翻转，两面都挂上汁，盛入盘内即成。

三、特　　点

金黄色，味鲜美，清淡可口。

注：

1. 此菜分两次调味，注意掌握口味。

2. 兑汁时淀粉不能过多，比炒菜要少一点。

九〇　果汁锅贴虾

一、原　　料

1. 主料：大虾肉1斤。

2. 配料：猪肥膘6两，香菜叶1两，火腿5钱，鸡蛋6个。

3. 调料：白酒、白糖、辣酱油、胡椒面、盐、花生油、玉米粉、料酒、鸡汤、番茄酱、果子汁、味精。

二、操作过程

1. 虾肉一剖两半，取出背上的黑砂线，洗净控干水分。肥膘先改成四厘米直径的圆形，然后再片成二毫米厚的片，用温水洗一下控净水。火腿切成末。香菜叶洗净。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡蛋青打散，放入玉米粉调成蛋青糊。

3. 虾肉放盐、胡椒面、味精拌上味，再把蛋青糊倒入一半拌匀。

4. 肥膘片放盐、糖、味精、胡椒面、白酒拌上味，把剩余的蛋青糊倒入拌匀。

5. 把虾肉贴在肥膘片上，上面再镶上火腿末、香菜叶，放在撒有玉米粉的盘子里。

6. 用番茄酱、辣酱油、果子汁、白糖、鸡汤、盐、味精兑成汁。

7. 锅烧热，注入花生油，接着倒出来，再注入三、四两油，把虾（肥膘一面朝下）平放锅内，半煎半炸，边煎边转动锅；待虾煎透，把锅内的油滗出来，锅放回火上，用料酒炝锅，把兑好的汁倒入，把锅翻动，使汁全抱在虾上，盛入

盘内即可。

三、特　　点

色金黄，稍微有甜酸味，并有虾的鲜味。

注：

1. 汁不能太多，菜盛在盘内，不能有汤汁。

2. 汁的味道有水果的甜酸味。

九一　两色鸡虾片

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉6两，大虾肉6两。

2. 配料：土豆丝6两，香菜叶1两，鸡蛋4个。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、小苏打、水淀粉、玉米粉、香油、鸡汤、牛奶、番茄酱、白糖、猪油、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡脯肉去皮去筋片成薄片。虾肉取掉背上的黑砂线，用清水洗净，每个虾片成三片。葱、姜切成指甲片。鸡蛋去黄留青。

2. 把鸡片用盐、味精、胡椒面、料酒、两个鸡蛋青、小苏打、玉米粉、花生油调匀浆好。

3. 用同样的方法，用同样的调料（不要放料酒），把虾片浆好。

4. 用盐、味精、胡椒面、番茄酱、鸡汤、白糖、香油、水淀粉兑成汁（炒虾片用）。

5. 用盐、味精、胡椒面、水淀粉、白糖、鸡汤、香油（少许）、牛奶兑成汁（炒鸡片用）。

6.烧热花生油，把土豆丝拌匀玉米粉，炸呈金黄色捞出，围在菜盘周围。香菜洗净，镶在边上。

7.烧五成沸猪油，把鸡片和虾片分别下锅滑透，倒入漏勺控油。

8.锅上火注入二两猪油，投入葱、姜稍煸，倒入鸡片，接着把兑好的汁倒入，翻炒均匀，盛入盘内的一边。

9.锅洗净上火，用同样的方法，用兑好的红汁把虾炒好，盛入盘子的另一边即成。

三、特　点

两种颜色，两种味道，点缀美观，别有风味。

注：

1.此菜原来叫"鸳鸯鸡虾片"，指的就是两种颜色，两种味道。

2.在操作过程中动作要快，以免影响菜的质量。

九二　滑蛋虾仁

一、原　料

1.主料：青虾仁6两。

2.配料：鸡蛋1斤。

3.调料：盐、味精、胡椒面、猪油、干淀粉、小苏打、葱。

二、操作过程

1.虾仁洗净控干水分。葱切成马耳形。鸡蛋打开放入碗内。

2.虾仁用盐、味精、胡椒面、小苏打、鸡蛋青（取配料中的鸡蛋，有半个蛋青即可）、干淀粉调匀浆好。

3.烧五成沸猪油，下入虾仁滑透，倒入漏勺控油。然后

和切好的葱一齐倒入盛有鸡蛋的碗内，再加入盐、味精、胡椒面用筷子调匀。

4.锅烧热，注入三两猪油，待油热时，把调好的鸡蛋、虾仁倒入锅内，待外面鸡蛋变色已熟，而上面的鸡蛋尚未熟时，用铲子由一端开始慢慢把鸡蛋卷成扁形，盛入盘内即成。

三、特　　点

虾仁、鸡蛋鲜嫩，咸鲜味。

注：

外皮有黄色，内里的鸡蛋很嫩，不能完全炒老。

猪　肉　类

九三　豉汁炒双脆

一、原　　料

1.主料：猪肚头3只，猪腰子1斤。

2.配料：青椒3两。

3.调料：料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、鸡汤、水淀粉、香油、酱油、醋、猪油、豆豉、葱、姜、蒜、玉米粉。

二、操作过程

1.猪肚头加醋、盐用手揉搓，使肚头上的粘液脱落，再用清水冲洗干净，将肚头竖刀拉开，成为一片，片去外皮，剔去肚油，改成四厘米宽的长方条，然后顺长直剞排刀，再顺刀口顶刀片成两刀断的片，一般有一毫米厚即可。猪腰平剖两片，片去腰臊，然后顺长直剞排刀（不要把腰子剞破），

再顺刀口顶刀片成两刀断的片，厚度和肚头相同。青椒去籽洗净，斜刀片成片。葱、姜、蒜切成末。豆豉洗净剁碎。

2.用盐、味精、胡椒面、白糖、水淀粉、鸡汤、香油（少许）兑成汁。

3.肚片、腰片挤干水分，撒点玉米粉拌匀。

4.锅烧热，注入猪油，待油六成沸时，投入肚片和腰片滑散，待肚片和腰片将出锅时，倒入青椒滑片刻，一块倒入漏勺控油。锅接着上火，放入一两左右的热油，下葱、姜、蒜和豆豉，煸炒出香味后，倒入滑好的菜料，烹入料酒炝锅，接着将兑好的汁搅匀，倒入锅内翻炒均匀即成。

三、特　　点

咸鲜味，又香又脆。

注：

1.炒菜时要注意火候。火大则变老嚼不动，火小则出血有腥味。

2.肚片用小苏打、姜汁、酒腌约两小时，泡洗一遍再控水。

九四　荷叶米粉肉

一、原　　料

1.主料：猪五花肉1斤5两。

2.配料：鲜荷叶4张，米粉3两。

3.调料：酱油、白酒、白糖、味精、盐、酱豆腐、熟花生油、香油、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.五花肉将皮刮干净，切成七厘米长、四毫米厚的大片。葱、姜、蒜切成末。酱豆腐搅碎。荷叶洗净用开水稍烫一下，改成三角块（以能把肉包住为准）。

2.把大米用水洗净，加桂皮、大料，放入锅内炒熟（炒呈金黄色），待凉后上磨磨碎，制成米粉。

3.将肉放入盆内，下葱、姜、蒜、酱豆腐、白酒、白糖、味精、熟花生油、酱油、香油调匀拌好后，把米粉放入拌匀。荷叶底面朝上，把拌好的肉放在荷叶上，包成长方形的包码入扣碗内，上笼蒸烂，走菜时取出翻扣盘内即成。

三、特　　点

肉烂味香，咸中带有甜味，并有荷叶的香味。

注：

此菜是家常便饭菜，一般用于便饭和便宴。

九五　红烧猪蹄筋

一、原　　料

1.主料：油发猪蹄筋5两。

2.配料：水冬菇1两，冬笋2两，干海米5钱。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、酱油、鸡汤、水淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.用热水把猪蹄筋泡上，再用重物压上，待蹄筋泡透后捞入温碱水内洗几次，捞出洗净挤干水分。冬菇斜刀片成片。冬笋先用刀刻成各种花形，再切成片。姜拍破。葱切成段。干海米先用少量凉水轻轻洗一下，再用少量温水泡上。

2.蹄筋用开水汆过，再用温水洗二至三次，挤净水。冬菇、冬笋均用开水汆一遍，捞入凉水过凉。

3.烧热二两猪油，放入葱、姜煸炒，待葱、姜呈黄色出

香味后，烹入料酒炝锅，接着放入鸡汤、酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、蹄筋及配料，用小火煨。待蹄筋煨透入味后，挑出葱、姜，用适量水淀粉勾入锅内，使汤成为稀糊状（不能太稠）即成。

三、特　　点

蹄筋松软，味咸鲜。

九六　咸蛋蒸肉饼

一、原　　料

1. 主料：猪肥瘦肉末 1 斤。
2. 配料：咸鸭蛋 4 个，荸荠 2 两。
3. 调料：盐、香油、味精、胡椒面、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 葱、姜切成末。荸荠拍碎。取出咸鸭蛋蛋黄剖成四块。

2. 猪肉末加进荸荠、葱、姜、盐、香油、味精、胡椒面、水淀粉，加入约一两清水或汤、蛋白调匀搅上劲。

3. 把猪肉末放入深盘内，表面抹平，蛋黄插入肉内三分之二，三分之一露在外面，然后上笼用大火蒸熟即可上桌。

三、特　　点

肉嫩味鲜。

注：

此菜是一般饭菜。蛋白如味咸可不用盐。

九七　南乳扣肉

一、原　　料

1. 主料：猪五花肉1斤2两。

2. 配料：荔甫芋头8两。

3. 调料：白酒、盐、酱油、白糖、酱豆腐、花生油、葱、姜、蒜、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 五花肉刮净皮上的污物，上汤锅煮透捞出，趁热在皮上抹上酱油，皮向下放入热油锅里炸上色，捞入凉水盆内泡软（约用十分钟），然后改成四毫米厚的大长片。

2. 芋头切成四毫米厚的片。酱豆腐用原汤调开。葱、姜、蒜切成末。

3. 烧热花生油，下葱、姜、蒜炒出味后，下入酱豆腐稍炒，再放入五花肉炒片刻，然后下汤、白酒、盐、酱油（不宜太多）、白糖，待汤开后，移至小火㸆烂。

4. 芋头片用花生油炸熟。

5. 把烧好的肉捞出，与芋头片相间码在碗里，倒入原汤，上笼蒸透。走菜时滗出原汤，把肉扣在盘内。原汤尝好味烧开，用水淀粉勾芡，浇在肉上即可。

三、特　　点

肉烂味香，肥而不腻，咸中稍带甜味。

注：

如无荔甫芋头可用土豆代替。

九八　烤小猪

一、原　　料

1. 主料：活肥乳猪1头(约15斤)。

2. 配料：千层饼，大葱5两。

3. 调料：酱豆腐、盐、白糖、麦芽糖、料酒、白醋、甜面酱、蒜、香油。

二、操作过程

1. 将小猪由下颈部中间下刀，直扎到心脏处。拔出尖刀，拉起后腿，使血流净，用七十度的热水把全身烫一遍，刮净毛，用水洗净外皮，再从腹部下刀开膛，取出五脏（腰子保留，不要取掉），用清水冲洗干净。将猪头由底部劈开，使猪成为一大片。取掉头部颈骨，后腿、前腿和颈部的肉用刀拉开(此处肉厚不易烤透)，通脊由骨头缝间拉开（因缝间有水影响烤皮)。

2. 蒜拍碎，酱豆腐压碎，调成糊状，掺在一起加盐、白糖(盐多糖少)拌匀后，抹在猪腔内，头部、腹部、前后腿都抹均匀。取铁叉子从猪后腿骨内侧穿入，经过肚腔和前腿骨内侧，再由两腮中穿出。用木条先竖着由尾到头贴紧脊骨撑上，再取两条在前后腿两处横着，压住竖着的木条，把四条腿撑住。猪蹄弯起来用铁丝捆紧，耳朵剪掉三分之二，但还要剪成耳形。

3. 将八钱麦芽糖用二两清水澥稀，加进白醋二两，调匀兑成糖水，放在一边待用。另取锅烧开清水，把猪(背朝上)放在锅边(不下水)，用锅内开水往猪皮上浇，使之收缩涨紧(不要把皮烫透)。然后把猪头向上斜放着，用排笔蘸着兑好

的糖水往猪皮上刷匀刷遍，晾在通风处。

4.在铁制长方烤池或是用砖砌成的烤池内，烧两堆木炭火，待炭完全点燃，将晾好的猪肚膛朝下，放在烤炉上（头部一堆火，后腿部一堆火，中间不要火，这叫烤膛）约四十分钟，一般背部的皮热了，肉基本就熟了。然后把火堆摊开成一字形，两堆火之间少放点炭火。手持叉柄，把猪（背朝下）放在烤池的边上，左右不停地转动，待头、尾部稍有点淡红色时，用特制针刷轻轻扎遍猪皮（扎的不宜很深，防止水溢出，影响皮部上色）。扎完之后，用刷子蘸点香油往猪皮上薄薄地刷一遍，然后再上火烤，边烤边转动。待猪皮全部呈金黄色时，再刷上一层香油继续烤。待猪皮全部呈大红色时，即可离火。

5.准备一个大长盘，盘中扣一大碗。将小猪放在砧子上，抽出叉子，取下木条，将小猪（背向上）放在盘中（大碗顶住猪肚）。从脖下和腰下各横拉一刀（下刀不宜深），将皮拉破，再由两侧各顺拉一刀，用刀尖把皮揭开，在砧子上改刀，横切成二十四块，再贴回猪身（见图1）。整猪和千层饼（切成长方块装入盘内）、大葱（洗净消毒，切成条装入盘）、甜面酱（上火炒熟装入盘内）一块上桌即可。

第二次另用一稍小的长鱼盘。砍下猪头，剁下猪身两侧和尾，片下皮切成块，片下肉垫底，猪头皮按顺序摆好，两侧的皮和尾摆成猪形，将猪舌切下，一剖两半，放在腮两侧，取下腰子放在腰部两侧，摆完后仍成整猪形，再托盘上桌即可（见图2）。

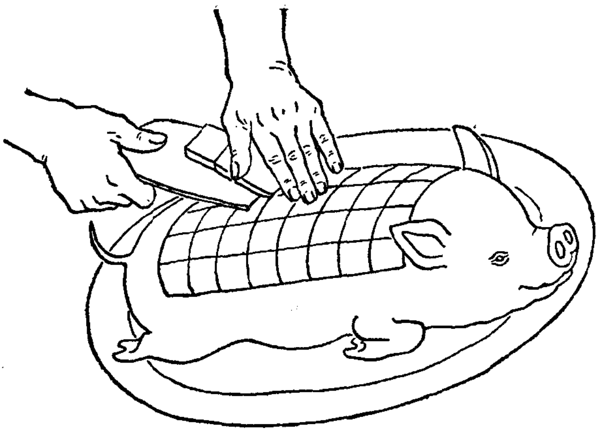


图 1　第一次改刀示意图

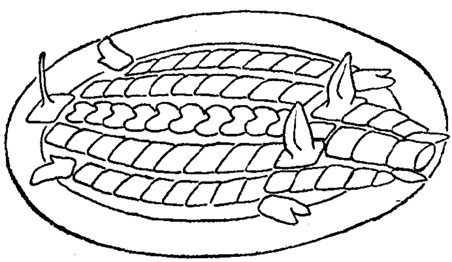


图 2　第二次改刀示意图

三、特　　点

皮呈大红色，皮酥脆，肉香美。

注：

1.猪要选肥的，不肥的猪烤出来皮不酥脆。

2.猪烤熟改好刀装盘时，周围可围消毒圆生菜叶和萝卜花。

3.葱、酱、饼每样上两盘即可。

4.如没有现成的铁制烤池，可用砖临时砌一个，长约八十厘米，宽五十厘米，高三十五厘米。

九九　糖醋咕噜肉

一、原　　料

1. 主料：猪前腿夹心肉1斤。

2. 配料：胡萝卜1两，黄瓜1两，菠萝(罐头)1两，大葱1两。

3. 调料：盐、料酒、白糖、白醋、番茄酱、味精、胡椒面、香油、花生油、水淀粉、干淀粉、辣酱油、蒜。

二、操作过程

1. 先把猪肉切成二厘米厚的大片，两面剞上交错的花刀，再切成二厘米见方的丁。胡萝卜(去皮)、黄瓜都切成与肉大小相同的滚刀块。菠萝切成一厘米五见方的块。大葱先从中间剖开，再切成三厘米长的段。蒜(五钱)切成末。

2. 将肉用料酒、盐、味精、胡椒面、香油(少许)拌匀，腌入味，浆上水淀粉，再滚上一层细干淀粉，用手掐成肉团(呈圆形)。

3. 胡萝卜用开水汆透，用糖、醋泡入味。把番茄酱、辣酱油、盐、白糖、水、白醋、蒜兑成糖醋汁。

4. 锅烧热，注入花生油，油热后把肉团逐个下锅炸透，使之外焦里嫩时捞出。锅内留下一两五花生油，把黄瓜、胡萝卜、葱段、菠萝放入稍炒一下，将兑好的汁倒入，然后用水淀粉勾适量的芡，待汁起泡后，下入猪肉，接着浇一两五钱到二两沸油，翻锅炒匀即成。

三、特　　点

外脆里香，色美味佳。

注：
1. 勾芡要注意适量。芡稠了拉不开，太稀了肉挂不上汁。
2. 猪肋骨剁成三厘米长的段，用同样方法做即叫"糖醋排骨"。

一〇〇　脆皮大肠

一、原　　料

1. 主料：猪大肠头 2 斤。
2. 配料：千层饼 5 两。
3. 调料：盐、料酒、麦芽糖、水淀粉、大料、醋、甜面酱、花生油、葱、姜、糖醋汁 3 两。

二、操作过程

1. 猪大肠加醋洗净粘液，再把肠子翻过来，洗净污物，翻回原样。

2. 将大肠放入锅内，加进清水、料酒、盐、大料、葱段、姜（拍破），用大火烧开，移至小火煮之。

3. 千层饼切成五厘米长、三厘米宽的长块，码在盘内。甜面酱上火炒熟放在盘内。大葱用消毒水消毒后，先切成六厘米长的段，再剖成几瓣（按葱的粗细而定），码在盘内。

4. 待肠子煮到九成烂时捞出。这时取一盆，用清水二两把麦芽糖一两五钱澥开，加进料酒五钱、醋二两、水淀粉二两，将煮好的肠子放进去全部沾匀，用勾子勾住挂在通风处晾干皮。

5. 烧热花生油，投入大肠待炸呈鲜红色，里面已透时捞出，改成约五厘米长的条码在盘内，在捞出大肠后，锅内留下少量的油，将糖醋汁搅匀冲入勾成芡盛两碟内，同千层饼、甜面酱、大葱一同上桌即可。

三、特　点

皮酥内烂，香脆适口，同千层饼、大葱、面酱共餐，别有风味。

注：

1. 澥麦芽糖时，不要兑的太浓，否则炸时上色太快，影响质量。

2. 如把酸果放在盘的中间，大肠码在周围，更能增加菜的美观、口味。

一〇一　炸春花卷

一、原　料

1. 主料：猪肥瘦肉末1斤。
2. 配料：荸荠4两，猪网油6两，鸭肝2两，香菜叶5钱，鸡蛋3个，大葱5钱。
3. 调料：味精、胡椒面、淀粉、盐、玉米粉、花生油、花椒盐、糖醋汁3两。

二、操作过程

1. 鸭肝剔筋切成米粒丁。荸荠削皮拍碎。网油洗净控净水。香菜叶洗净。葱切成末。

2. 把鸭肝、荸荠、香菜、葱末、猪肉末合在一起，下盐、味精、鸡蛋一个、胡椒面、水淀粉、清水（要适量）调匀拌上劲。

3. 把剩余的鸡蛋和玉米粉调成鸡蛋糊。

4. 网油平铺在砧板上，把馅放在网油的一端，卷成长条圆卷（网油不要卷得太厚，把肉包住即可），封口处抹点鸡蛋糊，再切成三厘米长的段，滚上一层玉米粉。

5. 烧热花生油，把卷放入炸熟，捞出装盘，边上放点花椒盐。同时起锅，把糖醋汁勾好一起上桌即成。

三、特　　点

外脆里香。

注：

1. 卷不能太粗（一般直径二厘米即可），否则不易炸透。

2. 如用圆生菜叶或酸果围在周围，更能衬托菜的美观。

一〇二　发菜扒猪手

一、原　　料

1. 主料：猪蹄5斤。

2. 配料：干发菜5钱。

3. 调料：酱油、料酒、白糖、盐、味精、水淀粉、鸡汤、胡椒面、葱、姜、猪油。

二、操作过程

1. 猪蹄用开水稍烫一下捞出，刮净残毛，再用清水洗净，剖成两半，剁去爪尖和另一端的关节骨，再用开水氽过，用清水洗干净。葱切成段。姜拍破。

2. 发菜用温水泡开，再用温水洗干净。

3. 锅上火注入鸡汤，放入酱油、料酒、盐、白糖、葱、姜、猪蹄，先用大火烧上色，然后用小火烧烂（能去掉骨头为止）。

4. 烧热二两猪油，放入葱、姜煸出味后，烹入料酒炝锅，倒入鸡汤，下盐、白糖、味精、胡椒面，放入发菜烧入味。

5. 把猪蹄拆去骨头，码在扣碗里。发菜打成一个一个的小节，围在扣碗的周围。烧猪蹄的原汤过箩倒入扣碗内，上笼蒸透。走菜时滗出原汤，翻扣在盘内，原汤用水淀粉勾芡，浇在猪蹄上即成。

三、特　点

汤浓味厚，猪蹄油而不腻，发菜脆而味香。

注：

猪手即猪蹄。

一〇三　鸡茸烩猪脑

一、原　料

1. 主料：新鲜猪脑1斤2两。

2. 配料：鸡脯肉1两，鸡蛋4个，熟瘦火腿5钱。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、水淀粉、鸡汤、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 猪脑用镊子挑去膜和筋，用清水慢慢洗净，放上葱片、姜片、料酒上笼蒸透，改成三厘米见方的丁。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡脯肉用刀背砸成泥。火腿切成末。

3. 鸡泥用少量水澥开过箩，鸡蛋青搅散，掺入鸡泥里，用筷子调匀。

4. 烧热二两猪油，下葱、姜煸出味，烹入料酒炝锅，倒入鸡汤。待汤开后（捞出葱、姜不要），下入盐、味精、胡椒面、白糖（少许），汤开后，放入猪脑，把水淀粉慢慢推入锅内勾成稀糊状，锅开后将鸡泥慢慢搅入，尝好味盛入碗内，撒上火腿末即成。

三、特　点

汁浓味鲜，吃起来很嫩。

注：

猪脑挑血筋时，要慢要轻，不能把脑弄散。

牛羊肉类

一〇四　豉汁炒牛肉

一、原　　料

1. 主料：瘦牛肉（无筋无皮）7两。

2. 配料：青椒3两，鸡蛋2个。

3. 调料：豆豉、盐、白糖、味精、酱油、胡椒面、料酒、水淀粉、花生油、香油、鸡汤、小苏打、姜、蒜。

二、操作过程

1. 牛肉横丝切成一毫米厚的片。青椒去籽去筋洗净，斜刀片成片。姜、蒜切成末。豆豉洗净剁成末。

2. 牛肉片用盐、料酒、鸡蛋、味精、胡椒面、水淀粉、小苏打调匀浆好，再加点熟花生油拌匀（用量见"蚝油牛肉"）。

3. 用酱油、盐、味精、胡椒面、料酒、水淀粉、香油（少许）、白糖、鸡汤兑成汁。

4. 烧热五成沸花生油，下入牛肉滑油，待牛肉快透时，下入青椒滑片刻，一块倒入漏勺控油。

5. 锅内留二两热油，下入蒜、姜、豆豉煸炒出香味后，倒入牛肉片和青椒，这时将兑好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即可。

三、特　　点

色红，味咸鲜，稍有甜味。

注：

此菜可用于一般便宴和便饭。

一〇五　锅烧羊腩

一、原　　料

1.主料：生羊肋条肉1斤。

2.配料：酥炸糊1斤。

3.调料：料酒、酱油、盐、白糖、味精、辣酱油、花生油、花椒、大料、甜面酱、椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.把羊肉切成两块放入盆中，加料酒、酱油（少许)、味精、盐、白糖、葱、姜、大料、花椒上笼用大火蒸烂后取出，放入盘中晾凉。

2.把肉横刀片成大坡刀片，放入盘中。取葱三至四两用消毒水消毒后，切成五厘米长的段，再剖成数条（视葱的粗细而定)，放入两个小盘内。甜面酱上火用油炒熟，也盛入两个小盘内。辣酱油、椒盐分盛小盘内。

3.烧热花生油，将羊肉蘸匀酥炸糊下入锅内，待糊皮由软变硬，呈金黄色时捞出，剁成块码入菜盘中，和葱、酱、辣酱油、椒盐一同上桌。

三、特　　点

外酥里烂，肉的本身稍有咸鲜味，并有葱、酱、辣酱油、椒盐随同上桌，客人可以随意选用，吃起来更是别有风味。

注：

1.此菜宜于春、秋、冬三季食用。

2.把生菜和西红柿消好毒围在菜的周围，更能增加菜的美观。

3.“锅烧牛腩”、“锅烧紫盖”(即猪肋骨肉)，都可照此种过程进行烹制。

一〇六　银粉羊肉丝

一、原　　料

1.主料：羊腿肉（无筋无油）7两。

2.配料：水冬菇1两，冬笋1两，青红椒2两，广东排粉1两，鸡蛋2个，香菜5钱。

3.调料：酱油、盐、白糖、料酒、胡椒面、水淀粉、花生油、香油、小苏打、鸡汤、葱、姜、味精。

二、操作过程

1.羊肉横切成二毫米见方的丝。冬菇、冬笋、葱、姜、青红椒都切成丝。香菜洗净消毒。

2.用酱油、盐、味精、料酒、胡椒面、水淀粉、鸡蛋、小苏打将羊肉丝拌匀浆好，再加点香油拌匀。

3.用酱油、盐、白糖、胡椒面、味精、料酒、水淀粉、香油（少许）、鸡汤兑成汁。

4.冬菇丝、冬笋丝用开水汆透冲凉，控干水。

5.锅烧热，注入花生油，待油热投入排粉，炸熟捞出放在盘内码成堆。然后把锅里的油倒出来，再将锅放在火上，注入花生油，待油稍热投入羊肉丝滑散滑透，在羊肉快要出锅时，将冬菇、冬笋、青红椒丝投入锅内滑片刻，一块倒入漏勺控油。

6.原锅接着上火，利用锅里剩的油（如没有剩油，可少放点油），投入葱丝、姜丝稍煸，即把肉丝和配料倒入，将兑好的汁搅匀倒入，待汁起泡后，用手勺推动，将菜翻炒均匀，盛入盘内排粉上，将香菜放在周围即成。

三、特　点

味鲜肉嫩，并有排粉的脆香味。

注：

1. 如没有排粉，可用粉丝代替。

2. 浆羊肉用的小苏打和“蚝油牛肉”中用量一样多。

一〇七　煎牛里脊

一、原　料

1. 主料：牛里脊2斤。
2. 配料：葱头5两，土豆5两，鸡蛋2个。
3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、辣酱油、玉米粉、香油、花生油、小苏打、白粉。

二、操作过程

1. 把牛里脊剔净筋皮，横切成一厘米厚的片，然后用刀平拍成四毫米厚的片（片要拍圆拍平），再轻轻剞交错花刀。

2. 葱头剥去外皮先一剖两半，再顶刀切成丝。土豆削去皮切成五厘米长、六毫米见方的长方条。

3. 牛肉用盐、小苏打、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、水（适量）、玉米粉抓匀浆好。

4. 土豆条用花生油炸熟，围在盘子边周围。葱头四两用花生油炸成葱油。

5. 用盐、辣酱油、水（适量）、白糖、味精、香油（少许）调匀兑成汁。

6. 锅洗净上火，倒入葱油（只用油），把牛里脊逐片往锅内摆平，两面煎上色，在快要煎透时，把一两葱丝倒下去一

块煎。待牛里脊煎透(如锅内油多，可滗出一些)，将兑好的汁烹下去，翻锅使汁均匀，盛入围好土豆条的盘内即成。

三、特　点

颜色红亮，味略咸带甜，吃起来牛里脊很嫩、很鲜，并有浓厚的辣酱油和煎洋葱的香味。

注：

煎牛里脊要注意火候，牛里脊刚刚断生为宜。

一〇八　滑蛋牛肉

一、原　料

1. 主料：牛后腿肉4两。
2. 配料：鸡蛋1斤。
3. 调料：酱油、香油、盐、味精、胡椒面、白糖、鸡汤、料酒、水淀粉、玉米粉、花生油、小苏打、葱、姜。

二、操作过程

1. 牛肉横丝切成薄片。葱、姜切成丝。鸡蛋打散。

2. 牛肉片先用凉水调散(视牛肉的新鲜程度下水)，再下盐、鸡蛋、小苏打、味精、胡椒面、水淀粉、玉米粉(少许)，调匀浆上劲，最后放点香油抓匀(浆时用一个鸡蛋即可)。

3. 用酱油、鸡汤、料酒、盐、胡椒面、水淀粉、白糖、味精兑成汁。

4. 烧热花生油，下入牛肉滑开滑透，倒入漏勺控油。

5. 原锅随即上火，放点油，下葱丝、姜丝稍炒，倒入牛肉，再将兑好的汁搅匀倒入，待汁开时，用手勺把肉推动，这时再放点油，把打散的鸡蛋放进去轻轻推动，待鸡蛋把肉

片包住即可出锅(鸡蛋不要炒的太老)。

三、特　　点

色美味佳，鲜嫩适口。

注：

1. 鸡蛋打散后，稍加一点盐。
2. 炒菜过程中，芡不要下得太浓。
3. 兑汁时只要够三成味即可，不要太重。

一〇九　蚝油牛肉

一、原　　料

1. 主料：牛后腿肉1斤(去净筋皮)。
2. 配料：水冬菇1两，鸡蛋2个。
3. 调料：蚝油、酱油、盐、味精、料酒、胡椒面、小苏打、花生油、香油、鸡汤、葱、姜、水淀粉、白糖。

二、操作过程

1. 牛肉横丝切成均匀的薄片。冬菇片成片。葱、姜都切成小片。

2. 牛肉片加盐、酱油(少许)、味精、小苏打(一般一斤牛肉放一钱二分)、胡椒面、水淀粉、凉水(一斤净牛肉放四两)、鸡蛋，用手抓匀浆上劲，最后放点香油，再把肉抓均匀(最好是在二、三小时后再炒，这样小苏打就可起到发酵作用)。

3. 用蚝油、酱油、盐、白糖、胡椒面、水淀粉、香油(少许)、味精、鸡汤兑成汁。

4. 水烧开，把冬菇出水过凉。

5. 锅烧热，注入花生油，待油热时把牛肉下锅滑散滑透，

倒入漏勺控油。原锅上火(借锅里的余油)，先把葱、姜下入炒一炒，然后倒入冬菇，再把牛肉倒入，烹入少许料酒，随即把兑好的汁倒入，起泡后用手勺推动，翻锅炒均匀即可。

三、特　　点

肉嫩味咸鲜。

注：

1. 浆牛肉时，下入水后一定要浆上劲，否则不好炒，牛肉也不嫩。
2. 炒菜的汁要兑的合适。
3. 此菜滑油时要注意火候，牛肉滑透即可捞出。

野　味　类

一一〇　烩　三　蛇

一、原　　料

1. 主料：三蛇(即过树榕、金脚带、乌肉)每样1条。
2. 配料：鸡脯肉5两，火腿5钱，水发鱼肚3两，陈皮2钱，水冬菇2两，冬笋2两，嫩子姜1两，桂元肉5钱，清汤2斤，普通汤1斤，菊花4朵，柠檬叶10片，薄脆2两。
3. 调料：味精、料酒、盐、胡椒面、水淀粉、猪油、葱、姜、湿淀粉、鸡蛋青。

二、操作过程

1. 右手由蛇的中部将蛇轻轻托起，左手由蛇的中部轻轻向头部伸去，到头部时，手指把蛇头紧紧夹住。用脚踩住蛇尾，右手拿刀，从头开始，由腹部下刀向尾部劃去。在刀子劃到蛇腹的中部时，用刀尖轻轻把蛇胆挑出来保存好，刀子

继续向尾部劖，直到把腹部全劖开，取出五脏。然后用刀在蛇的胫部拉一圈，右手掐住蛇皮向尾部拉，把蛇皮剥下来，再把蛇头剁掉，用清水洗净。

2.沙锅内放五斤清水烧开，下入蛇、陈皮、桂元肉、姜片，用小火煮二十分钟(视蛇的老嫩而定)，把蛇捞出，从头到尾轻轻拆下蛇肉，将蛇骨放回沙锅，继续煮一个小时，离火过箩待用。

3.把拆好的蛇肉撕成丝。煮蛇时用的陈皮取五分之一切成细丝。鸡肉、火腿、鱼肚、冬菇、冬笋、嫩姜都切成细丝(姜丝用水泡去辣味)。

4.鱼肚丝用开水汆过，然后用普通汤下葱、姜、料酒煨透。

5.鸡丝用盐、味精、胡椒面、鸡蛋青、湿淀粉拌匀浆好。

6.锅上火注入猪油，待油有五成热时，下入鸡丝滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入一两猪油，下葱、姜煸出味后，烹入料酒炝锅，倒入清汤，再兑入煮蛇的原汤，下入蛇丝、鸡丝、陈皮丝、火腿、鱼肚(挤干原汤)、冬菇、冬笋、嫩姜丝(先用开水烫一下，去其辣味)，然后放入盐、味精、胡椒面。待汤开后尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入汤碗内即可。

7.走菜时把菊花(去根洗净)、薄脆、柠檬叶(择掉叶的梗切成丝)装盘随菜上桌。

三、特　　点

清鲜味美，有去湿驱风之功效。

注：

1.此菜所用三种蛇，都是毒蛇，因此宰杀时要特别注意安全。

2. 蛇胆有很高的治病效能，一般用来兑入白酒内饮用。

3. 蛇头剁下来后，不要乱扔，因蛇头仍能咬人，所以要深埋在土里，或扔入火里烧掉。

4. 宰金脚蛇时，皮要从尾部向头部撕，因它的肉纹是向前的，如从头部撕，皮上会带好多肉。

5. 此菜宜在冬、秋两季适用。

一一一 广肚拆烩果子狸

一、原 料

1. 主料：果子狸腿肉1斤5两，水发鱼肚3两。

2. 配料：水冬菇1两，冬笋1两，火腿1两，奶汤1斤，清汤2斤5两。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、陈皮、猪油、水淀粉、葱、姜、甘蔗3两。

二、操作过程

1. 刮净狸肉皮上的污物，用开水汆透捞出，用清水洗净，然后放盆中，加入陈皮(用二钱，共备三钱)、火腿、葱段、姜片、甘蔗、料酒、清汤，上笼用大火蒸烂，取出把肉撕成丝，皮用刀切成丝，原汤过箩。

2. 冬菇、冬笋、水鱼肚、陈皮(刮洗干净)切成丝。

3. 鱼肚、冬菇、冬笋用开水汆透，用清水泡凉。

4. 锅烧热下猪油一两、葱、姜数片，用料酒炝锅，放入奶汤，将鱼肚、冬菇、笋、陈皮下锅煨透，取出葱、姜，控水待用。

5. 锅烧热，注入猪油二两，待油热后，烹入料酒炝锅，接着倒入果子狸的原汤，待汤开后即投入狸肉丝、冬菇、冬笋、陈皮、鱼肚(挤干原汤不要)，放入盐、味精、胡椒面，

调好味后，用水淀粉勾适量的芡，盛入汤盘内即成。

三、特　点

汤浓味鲜。

注：

果子狸是生长在深山森林之中的一种野生动物。

一一二　红烧熊掌

一、原　料

1. 主料：发好熊掌2只（前后掌各1只）。
2. 配料：油鸡2斤，猪瘦肉1斤，火腿4两，水口蘑2两，油菜心1斤5两。
3. 调料：酱油、蚝油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、水淀粉、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 油鸡（开好膛的）从背部下刀剖开洗净。火腿一半切成片，一半整块留用。油菜心去筋皮，剖成两半洗净。葱切成段，姜切成片。

2. 熊掌先用开水汆透，用凉水冲凉，然后再用开水加入葱、姜、料酒，把熊掌汆透，再用凉水冲凉，直至把熊掌本身的膻腥味去净为止。汆洗后剔净掌内烂瘦肉和全部骨头（熊掌去骨后要保持完整）。

3. 油鸡、猪肉、口蘑分别用开水汆透，捞出洗干净。

4. 铝锅内垫上箅子，放入熊掌、口蘑，上面再放上一个箅子，把油鸡、猪肉、火腿块、葱、姜放入，加入清水（以没过鸡肉为准），用大火烧开，撇净沫子，加入料酒，挪小火㸆之。待熊掌将烂时，加入酱油、蚝油、盐、白糖、胡椒

面、味精，再继续㸆。

5. 熊掌㸆烂后，取出汤料，挑出葱、姜，把熊掌、口蘑取出，掌面朝上放在盘内，口蘑放在上面，原汤过箩，尝好味，用水淀粉勾以稀芡，浇在熊掌上。此时，把油菜心用猪油滑透，用盐、味精、白糖、鸡汤烧入味后捞出，围在熊掌的周围。火腿片加少量鸡汤，上笼蒸透取出，也围在熊掌的周围即可。

三、特　点

味咸鲜浓厚，大有补身之益。

注：

1. 熊掌是我国珍贵烹饪原料之一。做法有烧成红汁的，也有烧成白汁的。
2. 熊掌在㸆之前要出净水，去净膻腥味。
3. 熊掌㸆好装盘后，可用刀在熊掌上拉几刀，但要保持熊掌的整形。
4. 㸆熊掌的口蘑，要选择小一点的。

一一三　红酒焗乳鸽

一、原　料

1. 主料：开膛乳鸽5只。
2. 调料：红葡萄酒、鸡汤、盐、白糖、味精、葱、姜、花生油、料酒。

二、操作过程

1. 乳鸽剁去爪洗净，放上葱段、姜片、料酒、盐腌透。

2. 烧热花生油，将鸽子放入炸至皮全部呈黄色时，把油滗掉，锅再上火放入鸽子，加进鸡汤、红酒、盐、味精、料酒、葱段、姜片，盖好盖，用大火烧开，上小火焗之。

3. 待鸽子熟透后取出，改成块放入盘中（排成鸽形），浇上原汁即成。

三、特　　点

此菜呈红黄色，酒香味浓，甜中带咸鲜味。

一一四　炒鹌鹑松

一、原　　料

1. 主料：鹌鹑肉 8 两。

2. 配料：荸荠 4 两，鲜冬笋 3 两，香肠 1 两，鸡肝 2 两，鸡油 2 两，水冬菇 1 两，圆生菜 5 两，鸡蛋 1 个，季菜 5 钱。

3. 调料：蚝油、料酒、盐、白糖、葱、姜、味精、猪油、胡椒面、辣酱、芥茉、海鲜酱、鸡汤、香油、水淀粉。

二、操作过程

1. 把鹌鹑肉、鸡肝(去净筋皮)、鸡油(去掉油皮)、香肠、荸荠(削净皮)、冬笋(削净皮煮透)、水冬菇(用开水汆后用凉水过凉洗净)、葱、姜均切成细粒。

2. 将鹌鹑肉、鸡肝、鸡油和在一起，加进料酒、盐、味精、胡椒面拌匀，再加进鸡蛋，浆上劲后，放点香油拌匀。

3. 生菜择洗干净，放入消毒水内消毒五分钟，捞出用清水洗一下放入盘中。香菜洗净消毒。

4. 用盐、蚝油、白糖、味精、鸡汤、水淀粉兑成汁，加点香油。

5. 锅烧热，注入猪油烧热，将鹌鹑肉下锅炒，待肉炒散、炒透时，把葱末、姜末、荸荠、香肠、冬菇、冬笋下锅同炒，手勺左右推动，锅要上下翻动，待炒干水分后，下点料酒炝锅，把兑好的汁搅匀倒入，待汁起泡后，用手勺推动，

左手随着把锅翻动，炒匀后盛入盘中，撒上香菜即成。

6.同时把辣酱、芥末(发好的)、海鲜酱三样放一盘中和生菜一起上桌。

三、特　点

味咸鲜，随带三种特殊的调料，用生菜叶包鹌鹑松来蘸着吃，别有风味。

注：

1.生菜是用来包鹌鹑松蘸三种调料的，所以也叫“鹌鹑松生菜包”。

2.用同样配料，同样方法，可以炒禾花雀松、蚝豉松、鸽松等。

3.注意兑汁时用水淀粉要少，炒好后菜要松散，不能粘连成堆。

一一五　冬笋炒鹌鹑片

一、原　料

1.主料：鹌鹑肉1斤。

2.配料：冬笋4两，水冬菇5钱，鸡蛋2个，鸡汤2两。

3.调料：酱油、盐、味精、胡椒面、料酒、葱、姜、猪油、白糖、水淀粉、普通汤。

二、操作过程

1.将鹌鹑肉片成薄片。冬笋切成片。冬菇斜刀片成片。姜切成四方花片。葱切成马耳形的片。鸡蛋去黄留青。

2.把鹌鹑片先用料酒、盐、味精抓匀，再放入鸡蛋青、水淀粉抓匀，浆上劲。冬菇、冬笋过水，用普通汤煨入味。

3.用酱油、白糖、盐、胡椒面、鸡汤、水淀粉兑成汁。

4.锅烧热，放入猪油，把鹌鹑片放入滑散滑透，倒入漏勺控油。锅随即上火放入少许油，把葱、姜、冬笋、冬菇下

锅稍煸，把鹌鹑片倒下去，用料酒炝锅，这时将兑好的汁搅匀顺锅边倒入。待开后立即用手勺推动，将锅翻动几下，再加点猪油即成。

三、特　点

味咸鲜，吃起来爽口滑嫩。

一一六　吉列田鸡腿

一、原　料

1. 主料：田鸡后腿 20 只。

2. 配料：西红柿 4 两，圆生菜叶 3 两，鸡蛋 3 个。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、香油、花生油、葱、姜、面包渣、面粉。

二、操作过程

1. 田鸡腿剁去爪尖，用葱、姜(拍破)、料酒、味精、胡椒面、盐、香油腌上。西红柿、生菜叶洗净消毒。

2. 将鸡蛋搅散。先将田鸡腿沾上一层面粉，再沾上一层鸡蛋，最后沾上一层面包渣，按照这种方法，把田鸡腿加工完，放在一瓷盘内。

3. 锅上火注入花生油，待油有五、六成热时，放入田鸡腿炸熟捞出，码在盘内。然后把生菜叶围在周围，西红柿切成块也围在边上。

三、特　点

皮酥脆，肉鲜嫩。

注：

1. "吉列"是西餐名称。

2. 炸时火不能太大，否则会外皮上色太重而里面不熟。

一一七　网油山鸡卷

一、原　　料

1.主料：山鸡肉8两。

2.配料：猪网油5两，水冬菇1两，冬笋2两，荸荠2两，鸡蛋6个。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、白糖、花生油、香油、玉米粉、花椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.网油洗净控净水。山鸡肉、冬菇、冬笋、荸荠都切成指甲片，分别装在盘中。葱、姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2.冬菇、冬笋用开水氽透捞入清水过凉。鸡蛋青加玉米粉调成蛋青糊。

3.鸡片、冬菇、冬笋、葱末、姜末掺在一起，下盐、料酒、味精、白糖、胡椒面、香油，加入三分之一蛋青糊调拌均匀。

4.网油平铺在砧板上，撒点玉米粉，将鸡片放在网油的一端，然后向前卷成卷，卷好后，滚上一层玉米粉，放在盘内，依此方法把鸡肉卷完(网油不能太厚，能把肉包住即可，卷不要太粗，卷成后直径有二厘米即可)。

5.烧五成沸花生油，把鸡卷挂上薄薄的一层蛋青糊，下入锅内炸熟，捞起切成五厘米的段，码入盘中即可（花椒盐单上或放在盘子边上均可)。

三、特　　点

色金黄，外脆里香，咸鲜味。

注：

1.炸鸡卷用的蛋青糊不能太稠。如太稠，可加适量的水调稀。

2. 此菜码入盘内后，边上可围些消好毒的圆生菜叶相衬。

一一八 火腿穿田鸡

一、原　　料

1. 主料：田鸡后腿1斤2两。
2. 配料：火腿1两5钱，冬笋2两，油菜苔6两，鸡汤2两，葱5钱，姜2钱。
3. 调料：猪油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、玉米粉、香油、水淀粉。

二、操作过程

1. 将田鸡腿由关节处剁成两节，然后褪出腿骨（腿肉不要剖开）。火腿和冬笋切成一毫米见方、三至四厘米长的条（条的长短与田鸡腿同）。油菜苔择用嫩尖洗净。葱、姜切成小指甲片。

2. 冬笋、火腿各一根穿入田鸡腿内，放在玉米粉里沾上薄薄一层。

3. 水烧开，把田鸡腿放入开水内稍烫一下马上捞出来，放在漏勺内控水。

4. 用鸡汤、盐、味精、白糖、胡椒面、香油、水淀粉兑成汁。

5. 锅上火，放入约五钱猪油，把菜苔放入锅内，用料酒炝锅，下点味精、盐稍煸，有七成熟时，倒入漏勺控水。锅烧热，注入约二斤猪油，油热后投入田鸡腿滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，下入葱、姜煸炒，然后将田鸡腿和菜苔一同下锅，烹入料酒炝锅，把兑好的汁倒入锅内，翻炒均匀，淋点猪油即可出锅。

三、特　　点

肉嫩汁香，咸鲜味浓。

注：

田鸡腿穿入火腿和冬笋后，用开水烫的目的是使肉收缩，火腿、冬笋掉不出来，所以稍烫一下即可。

一一九　雀巢斑鸠片

一、原　　料

1. 主料：斑鸠肉1斤。
2. 配料：冬笋2两，水冬菇1两，土豆5两，香菜1两，宰好禾花雀（即铁雀）12只，鸡蛋3个。
3. 调料：猪油、花生油、香油、盐、味精、酱油、白糖、料酒、玉米粉、湿淀粉、胡椒面、辣酱油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 斑鸠肉片成薄片。冬菇斜刀片成片。冬笋先改成花形，再切成片。葱、姜切成小指甲片。禾花雀用姜、葱、料酒、盐腌上。香菜择用叶洗净。土豆去皮洗净，切成丝泡入凉水中。鸡蛋去黄留青。

2. 斑鸠片用鸡蛋青、盐、味精、胡椒面、料酒、湿淀粉调匀浆好。冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

3. 锅上火注入约三斤花生油。备两把漏勺（一大一小），土豆丝（控净水）撒上玉米粉拌匀，均匀地摊放在大漏勺里，再用小的漏勺压在土豆丝上。待油热后放入锅内炸至土豆丝开始收缩、形状已固定时，把两个漏勺拿掉，继续炸到土豆丝酥脆、呈金黄色时捞出放入盘中，形如鸟巢。香菜用清水

洗净，消好毒放在鸟巢的周围。

4. 用约一两鸡汤、辣酱油、酱油、味精、盐、白糖、料酒、香油兑成汁。烧热一斤花生油，放入腌好的禾花雀，炸熟倒入漏勺控油。锅接着上火，倒入兑好的汁，放入禾花雀翻炒均匀取出，围在鸟巢的周围。

5. 用酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、香油（少许）、鸡汤、湿淀粉兑成汁。锅烧热，注入约一斤猪油，油热后放入浆好的斑鸠片滑散滑透后，倒入漏勺控油。原锅上火放入一两猪油，下葱、姜稍煸，再下冬笋、冬菇稍煸片刻，放入斑鸠片，用少许料酒炝锅，再将兑好的汁倒入锅内，翻炒均匀，盛入盘中鸟巢内即可。

三、特　　点

肉嫩味鲜，形象美观。

注：

1. 雀巢即鸟窝。

2. 禾花雀整个码在雀巢的周围，既好吃又美观。

一二〇　鸡蓉蛤士蟆

一、原　　料

1. 主料：水发蛤士蟆1斤。

2. 配料：熟瘦火腿5钱，鸡脯肉2两，鸡蛋2个，鸡汤3斤，普通汤3斤。

3. 调料：盐、白糖、味精、胡椒面、猪油、料酒、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸡脯肉去筋去皮，用刀背砸成细泥。火腿切成细末。

葱切成段。姜切成片。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡泥用凉鸡汤稍微澥稀过箩。将鸡蛋青打散，倒入鸡泥里用筷子调匀。

3. 将蛤士蟆用开水汆两次，倒入漏勺内。锅烧热，注入二两猪油，下葱、姜煸出味后，烹入料酒炝锅，接着倒入普通汤，待汤开后捞出葱、姜不要，将蛤士蟆下锅用小火煨透，捞出放入漏勺内，原汤倒掉不要。

4. 锅烧热注入三两猪油，烹入料酒炝锅，接着倒入鸡汤二斤五两。将蛤士蟆倒入锅内，下盐、白糖(少许)、味精、胡椒面。汤开后尝味，用湿淀粉勾稀芡，然后把鸡泥下入锅内，用手勺推动，待鸡泥熟透，盛入汤盘子里，撒上火腿末即可。

三、特　　点

蛤士蟆嫩滑，汤味咸鲜浓厚。

注：

此菜是宴会大菜之一。

一二一　走油鸽脯

一、原　　料

1. 主料：肥嫩鸽脯肉 1 斤。

2. 配料：冬笋 4 两，鸡汤 1 斤，鸡蛋 3 个。

3. 调料：酱油、盐、白糖、味精、料酒、湿淀粉、香油、猪油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸽脯肉剞上交错形花刀，剁成两段。冬笋切成滚刀块。姜切成小花片。葱切成段。鸡蛋去黄留青。

2. 鸽脯肉用少许料酒、盐、酱油腌片刻，然后加入鸡

蛋青、湿淀粉调匀浆好。

3.冬笋用开水氽过，捞出过凉。

4.锅烧热，注入约二斤猪油，待油热后，下入鸽脯滑散。鸽脯肉滑到半熟时，再放入冬笋，略滑片刻，鸽脯完全滑透，一块倒入漏勺控油。锅接着上火，放入约一两猪油，下葱、姜稍煸，接着倒入鸽脯和冬笋，烹入料酒炝锅，下鸡汤、酱油、香油、白糖、盐、味精、胡椒面，用小火略焖片刻。待鸽脯焖透入味，汤已剩下三分之二，这时尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋入约一两猪油即可。

三、特　点

鸽脯鲜嫩，味咸鲜。

注：

1.此菜选料必须用嫩鸽子，否则菜做出来嚼不动。

2.汁不能太多。其量应比炒菜的汁略多而比烧菜的汁略少。

3.在火上焖的时间不宜太长，因在滑油时鸽脯肉已滑透，汤和调料下锅后稍焖片刻，待鸽脯入味勾芡即可。

一二二　燕窝鹧鸪粥

一、原　料

1.主料：干碎燕窝1两5钱。

2.配料：鹧鸪2只，山药2两，熟瘦火腿5钱，鸡蛋2个，鸡汤2斤5两。

3.调料：猪油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鹧鸪洗净，剁去头、脚，加鸡汤一斤、葱姜各两片、料酒、味精，上火蒸烂，取出剔去骨头，切成小粒，原汤过

箩。鸡蛋去黄留青。

2.山药上笼蒸熟，取出剥去皮，用刀压成泥，然后用少许鸡汤调开待用。鸡蛋青用筷子搅散。火腿切成末。

3.将燕窝用开水氽两次，再放进一斤鸡汤上火蒸软。

4.锅上火注入约二两猪油，烹入料酒炝锅，倒入燕窝（连汤一起），放入鹧鸪粒、山药泥，再把过箩的鹧鸪汤倒入，下盐、白糖、味精、胡椒面，待汤开后尝好味，用湿淀粉勾稀芡，然后把鸡蛋青倒入锅内搅散，盛入汤盥子里，撒上火腿末即可。

三、特　点

汤浓味鲜，软糯可口。

注：

此菜是烩菜之一，可用于宴会。

蔬菜类

一二三　素酿冬瓜

一、原　料

1.主料：冬瓜2斤。

2.配料：水冬菇2两，水竹荪2两，水黄耳1两，水草菇1两，冬笋2两，鲜莲2两，胡萝卜2两，鲜蘑半盒，小油菜心15棵，火腿1两。

3.调料：猪油、鸡油、盐、白糖、味精、蚝油、水淀粉、清鸡汤、胡椒面、料酒。

二、操作过程

1.冬瓜去皮去瓤，改成二十厘米直径的圆形块洗净，用

开水煮约五分钟取出过凉。鲜莲子用开水稍烫一下，擦去皮，切去两头尖，用牙扦捅出莲心，用水洗净。冬菇片成片。竹荪先改成四厘米的段，再剖成片（视竹荪的粗细而定）。黄耳片成二毫米厚的片。胡萝卜、冬笋先刻成花形，再切成片。草菇去根洗净。菜心去筋皮，切掉尖上的绿叶洗净。

2. 把冬瓜用大碗装上，加入味精、盐、火腿、鸡汤上笼蒸烂。

3. 水烧开，把冬菇、冬笋、竹荪、黄耳、草菇、胡萝卜、鲜莲子分别入水汆过，捞出待用。

4. 锅烧热，注入二两猪油，烹入料酒炝锅，加入鸡汤、蚝油、盐、味精、白糖，把冬菇、冬笋、竹荪、黄耳、草菇、鲜莲子下锅，用小火煨入味。这时把冬瓜取出（原汤不要），挖去三分之二的瓜肉（瓜肉留用，不能把冬瓜皮的一面挖破），把锅内煨好的各种配料尝好味，用水淀粉勾芡收汁，按照原料的颜色摆成各种图案放在冬瓜上，剩下的料全部摆在上面，然后把挖下来的瓜肉原样盖在冬瓜上，再放入碗内上笼蒸透，取出翻扣在菜盘内。

5. 锅上火注入猪油，把油菜心滑过，滗出油，下入鸡汤、鲜蘑、盐、白糖、味精煨入味，捞出围在冬瓜的周围。锅再上火注入少许猪油，加入鸡汤、味精、盐、白糖、鸡油，汤开后尝好味，用水淀粉勾芡，浇在冬瓜和菜心、鲜蘑上即可。

三、特　点

此菜是宴会素菜之一，外形美观，味鲜美。

注：

1. 此菜加工比较复杂，从开始到上桌，要经过几次调味，所以在下味时注

意比重。

2. 火腿只在蒸冬瓜时用，取其味道，不作食用。

一二四　鼎湖上素

一、原　　料

1. 主料：水冬菇2两，水口蘑2两，鲜草菇2两，水榆耳2两，水银耳1两，水黄耳2两，冬笋3两，水竹荪2两，胡萝卜5两，油菜心1斤。

2. 配料：鸡汤3斤。

3. 调料：盐、味精、白糖、蚝油、酱油、猪油、香油、湿淀粉、料酒。

二、操作过程

1. 冬菇洗净，大个的斜刀片两片，小个的整用。草菇横拉一口放水。口蘑、黄耳、榆耳都片成片。冬笋、胡萝卜均先刻成花形，然后再切成片。竹荪先由中间剖开，再切成五厘米长的条。油菜心小的剖成两瓣，大的剖成四瓣。鲜莲子去衣去心。

2. 冬菇、冬笋、口蘑、鲜草菇、黄耳、榆耳、冬笋、胡萝卜、竹荪分别用开水一起汆过，再用凉水冲凉。银耳另汆。

3. 锅上火，放约一两猪油，用料酒炝锅，加盐、糖、味精、蚝油、汤，把冬菇、口蘑、鲜草菇、黄耳、榆耳、冬笋、胡萝卜、竹荪一起㸆入味，倒出控去汁(银耳不用蚝油，另㸆)。

4. 把冬菇、口蘑、鲜草菇、黄耳、榆耳、冬笋、胡萝卜、竹荪码在大汤碗里，要拼摆整齐，剩余的料都垫底。

5. 锅上火放入猪油(一两左右)，注入鸡汤一斤，再下入

料酒、酱油、蚝油、白糖、味精，汤开后尝好味，用湿淀粉勾芡（二流芡），浇入码好的碗内，上笼蒸透即可（因都是熟的，不宜蒸的时间过长）。

6.把蒸好的菜取出，滗出原汤翻在盘内。油菜心用猪油稍滑一下，然后用鸡汤加盐、味精烧入味，捞出围在盘的周围。滗出的原汤上火烧开，尝好味，用湿淀粉勾以稀芡，淋点香油，浇在菜上。浇好汁后，把㸆入味的银耳放在菜的上面（形似一朵大白花）即成。

三、特　　点

菜形美观，爽滑清香，味鲜可口。

注：

1.此菜选料精致，加工复杂。

2.在菜码好上笼蒸之前，汤里勾稀芡是为了汤汁浓一点，菜能挂住味，所以勾芡一定要稀。

3.鼎湖是广东的一座山名，这是山上寺庙做的名素菜，由此而得名。上是好的意思。

一二五　蟹扒菜花

一、原　　料

1.主料：菜花1斤5两。

2.配料：蟹肉2两，火腿2钱，鸡蛋2个。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、白糖、水淀粉、鸡油、鸡汤、猪油、普通汤、葱、姜。

二、操作过程

1.菜花去筋皮，削去花面上的黑斑，大瓣的剖开，用水洗净。火腿切成末。鸡蛋去黄留青。

2.蟹肉挑去筋壳。葱切成段。姜切成片。

3.锅烧热，注入猪油，待油稍热投入菜花滑片刻，即捞出控油。

4.锅上火注入猪油，倒入普通汤，下盐、味精、胡椒面，汤开后下入菜花烧一会，待菜刚入味，有七成熟时捞出菜花，码入扣碗内，再灌入部分原汤上笼蒸之。

5.待菜花蒸透，但不很烂时，滗出原汤，将菜花扣在盘内。这时取锅上火，注入二两猪油，下入葱、姜煸出味后，烹入料酒炝锅，加入鸡汤，待汤开后捞出葱、姜，下入蟹肉、盐、味精、胡椒面、白糖，待汤开后，尝好味，用水淀粉勾适量芡，将鸡蛋青打散推入锅内，用手勺搅匀，淋点鸡油浇在菜花上，撒上火腿末即成。

三、特　点

汤浓味鲜。

注：

菜花三次上火，要注意每次上火的火候，菜花上桌时不能太烂，要软中带脆。

一二六　虾茸盖菜

一、原　料

1.主料：抱心盖菜2斤。

2.配料：大虾肉3两，鸡蛋2个，火腿2钱。

3.调料：盐、味精、胡椒面、水淀粉、鸡汤、猪油。

二、操作过程

1.盖菜改成八厘米的长条，用水洗净。虾肉片去两面的黑皮，去掉背上的砂线，用刀背砸成泥。火腿切成末。鸡蛋去黄留青。

2.盖菜用开水煮透，捞出用凉水过凉。

3.锅上火放入猪油，下入鸡汤、盐、味精、胡椒面，将盖菜放入烧烂入味，捞入盘内排放整齐。

4.将虾茸加入鸡蛋青、凉鸡汤澥开调匀(成糊状)。

5.锅上火放入约一两五猪油，注入鸡汤，下入盐、味精、胡椒面，烧开后用水淀粉勾适量芡，然后将虾茸倒下去搅匀，锅开后，淋点猪油，浇在盖菜上，撒上火腿末即成。

三、特　　点

菜烂味鲜，汤浓清淡可口。

一二七　鲜蘑火夹冬瓜

一、原　　料

1.主料：大冬瓜5斤。

2.配料：鲜蘑罐头1盒，火腿2两，鸡汤5两。

3.调料：盐、白糖、味精、胡椒面、猪油、鸡油、湿淀粉。

二、操作过程

1.冬瓜刮去外面的一层薄皮(青皮要保留不要刮掉)，挖去瓤，用水洗净，切成一毫米五厚、六厘米长的二刀断的连刀片，放在盘内。火腿切成一毫米厚、五厘米长的薄片，放入盘中。

2.水烧开，放入冬瓜煮透，捞出用凉水冲凉。

3.在冬瓜片中间夹一片火腿，依此方法把火腿片全部夹入冬瓜内，夹好之后(皮朝下)码入扣碗内，下入盐、味精、猪油、鸡汤上笼蒸透，使冬瓜入味。锅上火注入约一两猪油，烹入料酒炝锅，倒入鸡汤和鲜蘑，将冬瓜原汤滗入锅内(冬瓜

翻扣在盘内)，再往锅内加入盐、味精、白糖、胡椒面，汤开后尝好味，用水淀粉勾以稀芡，淋入鸡油，取掉盘内的扣碗，将汁浇在冬瓜夹上，鲜蘑围在冬瓜的周围即成。

三、特　点

瓜烂味鲜，并有火腿的香味。

注：

此菜蒸好后翻扣盤内，灌入调好味的清汤撇去浮油，可做汤菜。

汤 菜 类

一二八　清汤燕菜

一、原　料

1.主料：干燕菜4钱。

2.配料：清汤3斤，熟瘦火腿3钱。

3.调料：盐、味精、胡椒面、料酒。

二、操作过程

1.燕菜水发。火腿切成细丝。

2.将燕菜放入碗中，加入清汤(能没过燕菜即可)，上笼蒸软(大火蒸二十分钟)。

3.烧开清汤，下盐、料酒、胡椒面、味精，把燕菜分装在汤碗中，将清汤注入碗中，撒上少许火腿丝即成。

三、特　点

汤清燕菜软糯，味鲜美。

注：

1.此菜是高级汤菜，用于比较高级的宴会。

2.蒸燕菜时，要看燕菜本身的性质，要求燕菜吃软，不能吃脆，但蒸时也不能蒸成泥状。

一二九 鸡吞翅

一、原　　料

1.主料：水鱼翅1斤5两，脱骨嫩鸡1只。

2.配料：油鸡2斤，猪瘦肉1斤，火腿4两，清汤2斤5两。

3.调料：姜、葱、料酒、盐、味精、胡椒面、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1.鱼翅先用清水汆透冲凉，再用葱、姜、料酒、水汆透冲凉，以去净胶质、杂味为准。

2.取一锅(铝锅或沙锅，勿用铁锅)底部垫箅子，鱼翅码在箅子上。将油鸡、猪肉出水洗净，和火腿一起放在另一个箅子上，压在鱼翅的上面，放水四至五斤，上火烧开，撇净血沫，放入葱、姜，挪小火上，将鱼翅㸆烂，捞出鱼翅拆散(鸡肉、火腿另作他用，原汤不要)。再取锅放点猪油，下入葱、姜，用料酒炝锅，然后放入二至三两清汤，放入鱼翅下盐、味精、胡椒面，烧开用水淀粉勾芡(使鱼翅成一团为准)。

3.将鱼翅酿于鸡腹内，用开水稍烫一下，将皮面洗净，放在汤盅子里，加进清汤，用盐、味精、胡椒面兑好味，盖好盖上笼蒸烂(蒸的时间以鸡身能使筷子夹烂为准)，走菜时到桌上揭盖。

三、特　　点

汤清味鲜，适于冬秋食用，为汤菜佳品。

注：

如把燕菜用汤味好装在鸡内，即叫“鸡吞燕”。

一三〇　清汤银耳

一、原　　料

1. 主料：银耳 4 钱。

2. 配料：清汤 3 斤。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面。

二、操作过程

1. 把银耳放入盪子内倒入开水浸泡，水温后滗出水，再倒入开水泡之，使银耳膨胀。

2. 清汤倒入无油腻的锅内，加入盐、料酒、胡椒面、味精，烧开后待用。

3. 把盪子内泡银耳的水滗掉，倒入清汤上笼用大火蒸之，待银耳发软入味（烂的程度和燕菜一样），取出分别放入小汤碗内，然后灌入清汤即成。

三、特　　点

汤清味鲜，清淡爽口。

注：

银耳系补品，长期饮用，大有益处。

一三一　石榴白肺

一、原　　料

1. 主料：完整猪肺 2 个。

2. 配料：杏仁 4 两，眉米 2 两，猪瘦肉 1 斤，油鸡 1 斤。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1. 肺管、肺叶要完整无破洞，然后将肺管套在水笼头上，

用凉水把肺叶冲漂呈白色，控干水。杏仁用开水稍泡几分钟，剥去外皮。眉米用凉水淘洗干净。然后把二两杏仁和眉米掺在一起，加约一斤五两水，上磨磨成浆。

2.取一长筒漏斗套在肺管的口上，把杏仁米浆灌入肺叶里，灌完之后用线绳把肺管口扎紧。

3.烧开清水，放入猪肺煮透捞出，用温水洗净血沫。猪瘦肉、油鸡均用水煮透捞出，用水洗净。

4.取大沙锅一个（或用铝锅）放入清水，将猪肺、肉、鸡、二两杏仁、两片葱和姜一起放入沙锅内，再下入料酒，用大火烧开，再用小火炖至肺烂时，下入盐、胡椒面、味精，稍炖片刻取出猪肺，切掉肺管，撕掉外面的一层薄皮，将肺切成块放入汤碗或汤盤子里。把沙锅内的葱、姜、猪肉、油鸡捞出，沙锅再上火，待汤开后撇净油和沫子，尝好味，浇入碗或盤子里即成。

三、特　点

汤白味浓，肺烂肉鲜。

注：

猪肺煮烂后剥去外皮，外形呈石榴子样故名。

一三二　鸡爪炖冬菇

一、原　料

1.主料：肥嫩鸡爪20只，冬菇2两。

2.配料：清汤2斤。

3.调料：盐、味精、胡椒面、鸡油、白糖、葱、姜、料酒。

二、操作过程

1. 冬菇用开水泡软，去茎洗净。

2. 鸡爪洗净去掉爪尖和骨头，先用开水煮一次去净血沫，捞出洗净。然后盛入篮子内，下盐、料酒、葱、姜、水上笼蒸烂捞出。

3. 将鸡爪码在汤篮子内成一圈，然后再将冬菇用盐、味精、胡椒面、白糖(少许)、鸡油拌匀，码放在鸡爪上面，注入清汤，盖好盖，上笼蒸三十分钟取出，撇净浮油，尝好味即成。

三、特　点

冬菇味浓，汤鲜美。

一三三　香露炖元鱼

一、原　料

1. 主料：元鱼3斤。
2. 配料：水冬菇5两，清汤2斤5两。
3. 调料：茅台酒、鸡油、盐、味精、白糖、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 元鱼剁成方块用清水洗净。水烧开，元鱼下锅出水撇净血沫，捞出用温水刮洗干净（去净肚内的黄油，因腥味太大），锅上火放入约一两猪油，加葱、姜数片煸炒，放入元鱼，用酒炝锅，注入清水，烧片刻捞出洗净。冬菇洗净，挤干水分。

2. 把元鱼放在汤篮子里，放入葱片、姜片、白酒、盐、味精、胡椒面、清汤，盖好盖，上笼用大火蒸烂，取出滗出原汤。这时把冬菇加鸡油、白糖、盐、味精拌匀，码在元鱼的周

围，再倒入原汤，接着上笼蒸（大约用二十分钟），待冬菇已熟取出打开盖，撇净浮油，挑出葱、姜，尝好味，即可上桌。

三、特　　点

汤清味鲜，清爽利口。

注：

冬菇不要用水泡得时间太长，时间长了原味就要减低。

一三四　虫草炖海狗

一、原　　料

1. 主料：海狗鱼肉2斤。
2. 配料：虫草5钱，清汤3斤，火腿1两，水口蘑1两，猪瘦肉4两。
3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、葱、姜、蚝油。

二、操作过程

1. 活海狗鱼的宰杀过程见“红烧海狗鱼”。

2. 海狗鱼肉剁成五厘米长、三厘米宽的块，用清水洗净。虫草挑洗干净。火腿切成片。口蘑切成厚片。猪瘦肉切成块。

3. 锅烧热，注入二两猪油，放入葱、姜煸出味后，倒入鱼块煸炒，待鱼肉收缩即烹入料酒，稍煸后，倒入水烧开，撇净血沫，出透水捞出，用清水洗净。猪肉用开水煮一下洗净。口蘑用开水汆透过凉。

4. 把鱼块放入汤盬子里，上面放上虫草、火腿、猪肉、口蘑、葱、姜，注入清汤，再下入料酒、盐、胡椒面、味精，

盖好盖上笼用大火蒸之。

5.鱼蒸烂之后打开盖挑出葱、姜、火腿，撇净浮油，尝好味即可上桌，另跟两碟蚝油同时上桌。

三、特　　点

汤清味鲜。

注：

1.虫草是一种中药，对人身体有滋补功效。

2.虫草在烹饪方面，有广泛的用途，如用来炖鸡、炖鸭、炖鸽子等均可。

一三五　杞元炖猫

一、原　　料

1.主料：猫腿肉2斤5两。

2.配料：猪瘦肉5两，枸杞子2钱，桂元肉3钱，甘蔗3两，清汤2斤5两。

3.调料：盐、味精、胡椒面、白酒、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.活猫经加工后，将猫后腿肉剁成四厘米见方的块。猪瘦肉也剁成与猫肉同样大的块。枸杞子、桂元肉用温水洗净。甘蔗用刀劈开，再剁成两段。葱、姜切成厚片。

2.烧热二两猪油，放入葱、姜炒出香味后，烹入料酒炝锅，放入清水、猫肉，待水开后撇净血沫。待肉收缩已煮透，捞出用温水洗净。猪肉用开水煮透洗干净。

3.取汤盅子一个，把猫肉和全部配料一起放入，下盐、味精、白酒、葱、姜，倒进清鸡汤，盖好盖上笼蒸烂。走菜时打开盖，拣去葱、姜、甘蔗、猪肉，加少许胡椒面尝好味即可。

三、特　　点

汤清肉烂，味鲜美。

注：

1. 猫肉大有滋阴补肾之功效，此菜为当地风味菜。

2. 炖猫肉放甘蔗，目的是去掉猫肉的膻味。

一三六　杏元炖山瑞

一、原　　料

1. 主料：山瑞2斤。

2. 配料：甜杏仁5钱，桂元肉3钱，火腿5钱，清汤3斤，猪瘦肉4两。

3. 调料：料酒、胡椒面、盐、味精、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1. 山瑞洗净剁成四厘米见方的块，用开水汆透洗净，去净黄油。杏仁用开水稍泡剥去红皮。火腿切成片。猪肉切成块。葱、姜均切成片。

2. 锅内注入二两猪油，下入葱、姜和山瑞肉一起煸炒，待葱、姜出味后烹入料酒，倒入清水，烧开撇净血沫，山瑞煮透后捞入清水洗净。猪肉用开水煮一下，捞出洗净。

3. 把山瑞放入汤盘子里，加杏仁、桂元肉、猪肉、火腿、葱、姜、清汤、料酒、盐、味精、胡椒面，盖好盖，上笼用大火蒸之。待山瑞肉烂后取出，打开盖，挑出葱、姜、火腿片、猪瘦肉，尝好味即可。

三、特　　点

汤清味鲜，有润肺之功效。

一三七　淮杞炖狗肉

一、原　　料

1.主料：狗腿肉2斤。

2.配料：淮山药2钱，枸杞子2钱。

3.调料：盐、味精、胡椒面、白酒、鸡汤、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.狗肉刮净皮，然后剁成四厘米见方的块，用开水氽透，撇净血沫洗净。枸杞子和淮山药分别洗净。

2.锅上火，注入猪油，下葱、姜稍煸，把狗肉下入一起煸炒，烹入白酒，倒入清水，待水开后，撇净血沫，出透水捞出，再用温水洗净。

3.把狗肉码放在盥子里，放入淮山药、枸杞子、盐、味精、胡椒面、葱、姜、鸡汤，盖好盖，上笼用大火蒸之。

4.待狗肉蒸烂取出，打开盖挑出葱、姜不要，尝好味即可上桌。

三、特　　点

汤清肉烂，味鲜富于营养。

注：

淮山药、枸杞子是中药。此菜适宜老年人食用或冬季选用。

一三八　生焖狗肉锅

一、原　　料

1.主料：去骨带皮狗肉4斤。

2.配料：菠菜心5两，生菜5两，青蒜5两，鸡汤5

斤。

3.调料：花生油、酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、陈皮、咸豆瓣酱、酱豆腐、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1.狗肉切成四厘米见方的块，洗净控净水。菠菜洗净。生菜洗净。青蒜择洗干净，切成五厘米的段。姜切成块拍破。大葱切成段。大蒜切成末。陈皮洗净。咸豆瓣酱用刀剁烂。酱豆腐调成糊状。

2.锅内注入油烧热，放入狗肉煸炒，待肉收缩、水分炒干时先放在一边。另取锅上火，注入约三两花生油，油热后将拍过的生姜倒入炸出香味后捞出，接着把蒜末、葱段下入稍炒，然后加入酱豆腐、豆瓣酱，炒出香味后，放入狗肉和炸过的姜块，烹入料酒稍炒片刻，倒入鸡汤，下盐、白糖、陈皮、胡椒面，烧开后，撇净血沫，倒入沙锅内用小火煨之。待狗肉煨烂后，挑出陈皮、葱段，加味精尝好味，盛入火锅内。把菠菜、生菜、青蒜分别装在盘内，随火锅一同上桌即成。

3.如果不用火锅，用原沙锅上桌，菠菜、生菜就不随上。青蒜切成一厘米长的节，待沙锅要离火时，下入沙锅内即可。

三、特　点

肉烂汤浓，并有素菜相随。

注：

此菜用姜要比葱、蒜多一些，并且选用嫩姜，因姜要随同狗肉一同上桌共食。

一三九　虫草炖金钱龟

一、原　　料

1. 主料：金钱龟4斤。

2. 配料：火腿1两，猪瘦肉4两，虫草2钱，鸡汤3斤。

3. 调料：猪油、盐、味精、胡椒面、料酒、姜、葱。

二、操作过程

1. 将龟放入盆中，倒开水浸泡约二至三分钟。取出从颈后下刀，揭去硬壳，剁去颈和爪尖，刮净黄皮，用清水洗净，小的剁成两块，大的剁成四块。

2. 把龟用开水汆透捞出，用温水洗净。猪瘦肉用开水汆透捞出，用温水洗净。虫草洗净。

3. 烧热二两猪油，放入两片葱和姜，煸出香味后，倒入龟一块煸炒，略炒片刻之后，烹入料酒炝锅，倒入开水，开后煮三至五分钟，撇净沫子捞出，原汤不要。

4. 取大盅子一个将龟放入，火腿、瘦肉放在周围，虫草放在龟的四周，放入鸡汤、葱、姜、料酒、盐、味精（味不宜太重，加入五成味即可），盖好盖，上笼蒸烂取出，挑出火腿、瘦肉、葱、姜，再适量的加盐、味精、胡椒面，尝好味上桌即可。

三、特　　点

原蒸原味，汤鲜味浓，鲜中有味。

注：

此菜属半汤菜，具有滋补身体之功效。

一四〇 汤泡肚

一、原　　料

1. 主料：猪肚头2斤。

2. 配料：香菜叶5钱，清汤2斤，葱2钱。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、料酒、碱面。

二、操作过程

1. 肚头撕去肚油，剔去外皮，然后在里层剞上交错花刀，改成二厘米五见方的块。香菜洗净。葱切成丝。

2. 将肚头用碱面腌一至二小时，再用凉水冲净碱味。

3. 水烧开，把肚头汆到七、八成熟捞在汤盤子里，将葱丝撒在肚头上。

4. 将清汤烧开，兑好味，注入汤盤子撒上香菜即成。

三、特　　点

肚头脆嫩，汤清味鲜。

注：

一斤肚头可放五钱碱，用清水冲一个小时即可。

一四一 鲜莲冬瓜盅

一、原　　料

1. 主料：大冬瓜横切半个(约8斤)。

2. 配料：鲜莲子2两，鸭肉5两，烤鸭肉2两，丝瓜1两，水冬菇1两，猪瘦肉3两，熟火腿1两，干贝5钱，清汤3斤，蟹肉2两，普通汤5两。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、湿淀粉、鸡蛋青、料

酒、姜。

二、操作过程

1.把冬瓜切成约二十五厘米高，挖去籽和瓤，瓜口先削成斜角边，然后再刻成锯齿状，用开水煮烫十分钟，捞出用凉水过凉。

2.鲜莲子用开水稍烫一下，擦去皮，用牙扦捅出心。生鸭肉、烤鸭肉、水冬菇、猪肉、丝瓜（刮好皮去籽）都切成一厘米见方的丁。火腿取八钱切成丁，取二钱切成末。干贝洗净泥砂。蟹肉挑净骨头。

3.生鸭丁、猪肉丁分别用料酒、盐、味精、胡椒面、鸡蛋青、湿淀粉浆好。

4.把浆好的鸭丁、肉丁用开水汆透捞出。冬菇用开水汆一下捞出，用凉水过凉。

5.把冬瓜盅放在汤盘子里，再把生鸭丁、肉丁、冬菇、火腿丁、干贝放入冬瓜盅内，加入清汤，再下入料酒、味精、姜片、胡椒面，上笼用大火蒸之，把冬瓜及盅内的配料都蒸烂。

6.把烤鸭丁、蟹肉、鲜莲、丝瓜丁都用普通汤稍烫一下，待冬瓜盅蒸好取出时放入，挑出姜片，撇净浮油，尝好味，再把火腿末撒在冬瓜盅口边上即可上桌。

三、特　　点

此菜为夏令炖品，清香味鲜，色泽美观，有解暑之效。

注：

1.此菜选用广东的冬瓜为佳。

2.冬瓜的绿色外皮不要去掉。

3.冬瓜盅先用开水烫一下，是为了保持瓜皮的绿色，若不烫直接去蒸，颜色发白不绿。

甜 菜 类

一四二　杏元鸽蛋茶

一、原　　料

1.主料：鸽蛋10个。

2.配料：杏仁2两，桂元肉1两，红茶3钱。

3.调料：冰糖1斤，碱面5钱。

二、操作过程

1.将鸽蛋放入凉水锅内，上火烧开，用小火把鸽蛋煮熟，捞出剥去外皮。

2.杏仁用开水稍泡片刻，剥去外面红皮，放入碗内，然后放五钱碱面加入清水五两，上笼用大火蒸约三十分钟，待杏仁蒸烂后取出，用凉水慢慢地冲净碱味(冲时水流不宜大，要保持杏仁完整)。

3.鸽蛋放入碗内，加进二钱茶叶、三两冰糖和能没过鸽蛋的开水上笼蒸之，待鸽蛋入味时取出。

4.把桂元肉先用清水轻轻洗一下，再放入碗内加进水没过桂元肉，即可上笼蒸约二十分钟，待桂元肉涨开、发软时取出待用。

5.把红茶放入杯内，用开水冲入将茶泡上。另取无油腻的锅注入二斤清水，放进冰糖，用小火化之，待糖化水开后放入杏仁。把鸽蛋取出放入甜菜小碗中（按十碗分装），把茶叶水滗入糖水内，桂元肉连汤一起倒入糖水内，然后盛入甜菜碗内即可。

三、特　　点

呈浓茶的红色，入口清甜，有桂元的香味。

注：

1.糖水如不下锅烧，可把糖放在盤子里，加进适量的水上笼蒸化盛入碗内。

2.此菜是宴会甜菜之一。

一四三　牛奶花生酪

一、原　　料

1.主料：花生米6两。

2.配料：牛奶1斤。

3.调料：白糖、玉米粉。

二、操作过程

1.花生米用开水稍泡三至五分钟，剥去红皮。

2.把花生米用温油炸熟(颜色不宜太深)，用刀压碎加入一倍到一倍半的水，上磨磨成糊状(磨细不用过箩)。

3.牛奶烧开。玉米粉用水调稀。

4.锅洗净(一定要洗净油污)上火，先倒入牛奶，再把花生浆倒下去，待烧开后下入白糖（一般一桌用六两到七两白糖），再用适量的玉米粉勾入锅内（不能太稠，但也不要太稀），锅开后盛入碗内即成。

三、特　　点

软糯香甜。

注：

1.可将花生米去皮不炸，磨成浆勾成花生酪，但其味不如炸的或烤熟的做出来的味香。

2.此菜是宴会甜菜之一。

其 他 类

一四四 绉纱鸽蛋

一、原 料

1. 主料：鸽蛋24个。

2. 配料：鲜蘑(罐头) 2 两，冬笋 2 两，油菜心10棵，鸡汤 1 斤，普通汤 5 两。

3. 调料：猪油、酱油、盐、白糖、味精、胡椒面、玉米粉、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸽蛋上火煮熟(不要煮破皮)，用凉水泡透剥去外皮。鲜蘑去茎，片成圆片。冬笋先改成花形，再切成厚片。菜心去筋去皮整棵用水洗净。

2. 将鸽蛋放入碗内，锅上火倒入普通汤，下入盐、味精，烧开后倒入盛鸽蛋的碗内，使鸽蛋泡透入味。

3. 将冬笋、鲜蘑用开水汆透待用。

4. 锅内注入猪油上火烧热，把鸽蛋倒入漏勺控净汤，抹上一层酱油、料酒，再沾上一层玉米粉，投入油锅内炸上色捞出，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入二两猪油，投入鲜蘑、冬笋稍煸片刻，烹入料酒炝锅，接着放入鸡汤、酱油(少许)、盐、味精、白糖、胡椒面，待汤开后尝好味，用水淀粉勾适量芡，把鸽蛋放入，淋少许猪油，盛入盘内。同时锅上火，注入猪油，把油菜心投入稍煸片刻，倒入漏勺控油。锅内加入鸡汤、盐、味精、胡椒面，倒入油菜心，烧入味捞

出，围在鸽蛋的周围。

三、特　　点

色泽金红，味咸鲜，清淡味美。

注：

1. 鸽蛋经油炸后外形如绉纱而得名。

2. 烧菜心和鸽蛋要同时进行。

一四五　炒 鲜 奶

一、原　　料

1. 主料：牛奶1斤。

2. 配料：鸡蛋青6两，蟹肉1两，鲜蘑1两，熟火腿5钱，广东排粉1两。

3. 调料：盐、味精、胡椒面、猪油、湿淀粉、花生油。

二、操作过程

1. 蟹肉去筋骨。鲜蘑切成片。火腿切成末。

2. 鸡蛋青加入牛奶搅散，放入蟹肉、鲜蘑、盐、味精、胡椒面、湿淀粉，用筷子调匀。

3. 用干净的花生油把排粉炸熟，垫在盛菜的盘内。

4. 锅烧热，放入干净的猪油，待油热(不能太热)，把鲜奶倒入，用铲子轻轻地推动，牛奶由稀变稠即熟透，盛入炸好的排粉上，撒上火腿末即可。

三、特　　点

色白亮，味咸鲜，爽滑可口，香嫩不腻，营养丰富。

注：

1. 此菜的做法有三种，除介绍上面的一种外，还有两种：

其一：把配料、调料兑在牛奶内，锅内放入猪油，待油温热把牛奶倒入，用温油把牛奶滑透，倒入漏勺，少兑点汁轻轻一炒即成。

其二：先把牛奶在锅内烧开，用水淀粉勾熟（如勾芡一样），然后把鸡蛋青打散，倒入勾好的牛奶内，兑好调料调匀，然后用猪油炒熟，盛入盘内即成。

2.牛奶、蛋青打散后，什么时候炒，什么时候再加入味，下味早了，炒时不好炒。

一四六　炒滑蛋蟹

一、原　　料

1.主料：海蟹1斤。

2.配料：鸡蛋8两，姜葱汁5钱。

3.调料：猪油、盐、味精、胡椒面、料酒、香油、鸡油、葱、鸡汤。

二、操作过程

1.将蟹（背朝下）平放在砧板上，用刀尖在肚厣处轻轻切一刀，不要把蟹切断，然后把蟹翻过来，揭下蟹盖，取出污物（如果是雌蟹取出蟹黄），用刀把蟹爪的前两节尖剁掉（因前两节没有肉），然后把蟹切成两半，再把蟹剁成十块（八条腿剁八块加上两个蟹螯共十块），带蟹螯的两块用刀把螯拍裂。取五钱葱切成粒。

2.把鸡蛋打入碗内下盐、味精、胡椒面、香油（少许）、葱粒，用筷子打散。

3.烧热猪油约一斤五两，放入蟹过油，待蟹滑到五成熟时倒入漏勺控油。锅接着上火，注入约一两猪油，放入蟹，用葱姜汁炝锅，煸炒片刻，下鸡汤五两、盐、味精、胡椒面，盖好盖，用小火㸆之。

4.待锅内的汤干蟹熟，这时再往锅里加入猪油二两，上大火，将鸡蛋徐徐倒入锅内，边倒边用手勺推动，待鸡蛋完

全炒熟，淋点香油即可。

三、特　　点

蟹鲜蛋嫩，味美可口。

注：

1.葱姜汁的制法是把葱姜砸烂，加入料酒稍泡片刻，用布包住把汁挤出。

2.蛋和蟹不能分离，鸡蛋要将蟹包住，鸡蛋要嫩，不能炒老。

3.用刀尖在蟹肚厣处轻轻切一刀，这一道工序是为宰蟹，如果开始不把蟹杀死，以后下刀时蟹爪容易掉。

一四七　清蒸大膏蟹

一、原　　料

1.主料：海膏蟹（海雌蟹）10只。

2.调料：香油、料酒、米醋、姜、葱。

二、操作过程

1.将蟹（背朝下）平放在砧板上，用刀尖在肚厣处轻切一刀，然后翻过来揭掉蟹盖，取掉盖内污物（注意不要误将蟹黄取掉），再将蟹肉上的腮取出，然后将蟹肉用水轻轻洗净（蟹盖放好待用）。

2.把蟹放在砧板上，用刀在蟹爪之间剁开成块，每一块上要带一只爪，蟹鳌用刀轻轻拍裂，然后把剁好的块对在一起，成为原来的蟹形，上面盖上蟹盖，放入盘内，在每个蟹盖上放两片葱、姜，洒上料酒，上笼用大火蒸约十五分钟。

3.取五钱姜切成细粒，加入米醋、香油调成姜醋汁。

4.待蟹蒸熟时端出来（挑出葱、姜），和姜醋汁一同上桌即可。

三、特　　点

蟹鲜味美，随有姜醋汁蘸食，别有风味。

注：
此菜为饮酒佳肴。

一四八　豉汁炒肉蟹

一、原　　料

1. 主料：大肉蟹2斤。
2. 配料：香菜叶1两，鸡汤5两。
3. 调料：猪油、盐、料酒、白糖、味精、酱油、豆豉、香油、姜、葱、蒜、醋、玉米粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 把蟹剁成块。豆豉洗净剁成末。葱、姜、蒜切成末。香菜叶洗净，用消毒水消毒。

2. 烧热猪油二斤五两，把蟹拌上玉米粉（不要太多），放入滑之，待蟹五成熟时，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入约二两猪油，豆豉、葱、姜、蒜末下锅，炒出香味后，倒入肉蟹，烹入料酒炝锅，随着下酱油、白糖、盐、味精、鸡汤，用小火㸆入味后，上大火收汁用水淀粉勾芡，淋点香油、醋，起锅盛盘，撒上香菜叶即可。

三、特　　点

蟹鲜汁香，有香菜相衬，吃起来别有风味。

一四九　油爆螺片

一、原　　料

1. 主料：生螺肉1斤5两。
2. 调料：料酒、盐、味精、胡椒面、猪油、熟花生油、水淀粉、清汤、小苏打、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1. 将大响螺用锤子砸破，取出螺肉，揭去螺肉上的掩盖，片去黄皮（片到见白的就是螺肉），用清水洗净，片成滚刀片。葱、姜切成片。蒜切成末。

2. 用姜汁（生姜挤的水）、料酒、胡椒面、熟花生油、小苏打、盐（少许）、水（不宜太多）将螺片腌一至二小时。

3. 用盐、白糖、味精、胡椒面、清汤、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热，注入猪油，待油热后，放入螺片（先放入漏勺控干水）滑透，倒入漏勺控油。原锅上火，投入葱、姜、蒜稍煸，再倒入螺片，用料酒炝锅，然后把汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　点

脆鲜适口。

注：

如加冬笋片就叫"冬笋炒螺片"；加菜心即叫"菜心炒螺片"；加鸡片即叫"响螺鸡片"。

一五〇　红烧山鳖裙

一、原　料

1. 主料：水发大鳖裙2斤。
2. 配料：油鸡1斤，猪肘子5两，火腿2两，冬笋2两，水口蘑2两，普通汤4斤。
3. 调料：猪油、盐、白糖、酱油、蚝油、味精、胡椒面、料酒、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 鳖裙切成四厘米宽、八厘米长的块。口蘑去根洗净，

片成厚片。冬笋先切成花形，再切成厚片。葱切成段。姜切成片。

2.水烧开，将鳖裙氽透捞入冷水泡凉。把锅洗净上火，注入二两猪油，放入两片葱、姜煸出香味后，烹入料酒炝锅，接着倒入清水，将鳖裙下入锅内大火烧开后，再用小火焖十分钟捞出。

3.油鸡、肘子、口蘑、冬笋分别用开水氽透，捞出冲凉。

4.沙锅底部垫上箅子，放入裙边、口蘑，将油鸡、肘子、火腿放在裙边上面。另取锅上火，注入二两猪油，下葱、姜煸炒出香味后，烹入料酒炝锅，接着倒进鸡汤，加少量酱油，大火烧开后倒入沙锅内，用小火煨至裙边快烂时，放入冬笋、盐、糖（少许）、味精、胡椒面，待裙边完全煨烂时，将沙锅端离火口，把鸡、肘子、火腿取出。另取锅上火，注入一两猪油，用蚝油、料酒炝锅，接着把沙锅内的裙边倒入铁锅内，如颜色不够，可加少许酱油（颜色不宜很深，够金黄色即成），烧开后挑出葱、姜，尝好味，用水淀粉勾以稀芡即成。

三、特　　点

汤浓味厚，裙边软糯，富于营养。

注：

此菜为宴会大菜之一。

一五一　炒蚝豉松

一、原　　料

1.主料：干蚝豉5两。

2. 配料：圆生菜叶5两，荸荠1两，水冬菇1两，冬笋1两，熟肥瘦叉烧肉4两。

3. 调料：蚝油、白糖、味精、料酒、胡椒面、盐、淀粉、花生油、芥茉（发好的）、辣椒糊、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 干蚝豉用温水泡软，择去硬筋，洗净泥沙，然后装碗里，放上葱、姜(拍破)、料酒、花生油一两，上笼蒸熟（大约一个小时)。蒸好后去掉葱、姜，把蚝豉剁碎。

2. 生菜择洗干净，用消毒水消毒，放在盘中。冬菇、冬笋用开水汆透，再用凉水冲凉。荸荠用刀拍碎。冬菇、冬笋、叉烧肉都剁成末。葱切成细葱花。姜切成细末。

3. 芥茉、辣椒糊(用油炒熟)分别装小碗里。

4. 用蚝油、汤、白糖、盐、胡椒面、味精、淀粉兑成汁。

5. 锅烧热，注入一两猪油，下葱花、姜末稍煸，将蚝豉、荸荠、冬菇、冬笋、叉烧肉一起倒入炒散炒匀后，烹入料酒炝锅，把兑好的汁倒下去，将锅翻转，使锅内的菜炒匀，盛入盘中即可。走菜时，同生菜叶、芥茉、辣椒糊一起上桌。

三、特　点

味咸鲜，用生菜叶包着吃，并备有芥茉、辣椒糊可随意选用。吃起来别有风味。

注：

炒菜时芡汁不能很大，先把菜本身的水分炒干，再烹汁下锅，但炒出菜来不能见汁，菜看上去还是比较松散。

淮 扬 菜

"淮"是江苏淮阴一带,"扬"指江苏扬州市,淮扬菜是淮、扬两地并包括镇江的风味菜的总称。淮、扬、镇三地位于长江、南北大运河之滨,是沟通南北东西的交通枢纽,又是富庶的鱼米之乡。尤其是扬州,远在隋唐时期就相当繁华,如前人笔记中有"腰缠十万贯,骑鹤上扬州"的说法,这一方面说明剥削阶级聚敛财富、穷奢极侈,又一方面可见当时扬州之盛况。淮扬菜讲究主料浓淡适宜,具有"浓而不腻"、"淡而味鲜"之特点。在烹制方法上注重"原汁原味",口味不咸不甜,对鳝鱼的烹制更有独到之处,制作点心也享有盛名。

海 味 类

一 原焖鱼翅

一、原　　料

1. 主料:水发鱼翅3斤。
2. 配料:老母鸡5斤,猪肘子1斤,野鸭1只,火腿2两,干贝5钱,鲜冬笋3两,青菜心5两。
3. 调料:猪油、鸡油、料酒、盐、胡椒面、葱、姜、味精。

二、操作过程

1. 鸡、鸭洗净和肘子用开水汆透捞出,洗净血沫。留出二斤鸡、五两肘子,剩下的料煮成浓汤。汤开后捞出汤料,

把汤过箩待用（煮汤的鸡、野鸭挑出来备用）。

2. 把鱼翅用清水洗干净，整齐地排在竹箅上放进搪瓷桶内（或沙锅内），上面再放上一个箅子。加入清水、料酒、葱、姜上大火氽煮两次，去净鱼翅本身的海腥异味，然后再用汤以同样的方法氽煮一次（氽煮的汤不要），把留下的鸡、肘放在鱼翅上，加进料酒、葱、姜、鸡汤上笼蒸烂（或用小火炖焖），需六、七个小时。鱼翅蒸烂后取出去掉鸡、肘、葱、姜，把鱼翅翻扣在盘内。

3. 在蒸鱼翅的同时把干贝剥去边上的老筋洗净，火腿刷洗干净，一起上笼蒸熟。冬笋剥去外壳，削皮煮熟，顺长切成片。菜心去筋皮洗净。再将煮汤的鸡皮撕下切成块。剔下野鸭脯肉，片成鹅毛大片。

4. 把干贝、鸭脯肉、鸡皮、冬笋片放入沙锅底，再把鱼翅推在配料上，灌入炖鱼翅的原汤（过箩），加入料酒、鸡油、盐、味精、胡椒面少许，加盖先用大火烧开，再用小火炖焖片刻，使鱼翅入味。然后把菜心用猪油滑透，放在鱼翅的周围，火腿切成片盖在鱼翅上面，尝好味，再用小火烧开，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

汤浓翅烂，既有干贝、鸡的鲜味，肉的浓味，又有野鸭、火腿的香味。

注：

此菜适用于春、秋、冬季食用，主要咸鲜味。

二　蟹黄鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅 2 斤 5 两。

2. 配料：老母鸡 3 斤，鸭子 2 斤，~~猪肘子 1 斤~~，香菜 3 钱，淡水蟹黄 4 两，青菜心 1 斤，鸡汤 5 斤。

3. 调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼翅整洗干净排在箅子上，放入锅内(搪瓷桶、沙锅、铝锅均可)，加入清水、料酒、葱、姜上火氽煮两次，然后再用汤氽煮一次，去净鱼翅本身的海腥异味。把老母鸡、鸭子、肘子用开水氽透洗净血沫，放在鱼翅上面，加入鸡汤、葱、姜、料酒，盖上盖用大火烧开，移至小火上炖焖六、七个小时。

2. 菜心去筋皮洗净。香菜洗净。

3. 蟹黄用猪油、葱末、姜末略炒一下，盛入碗内。

4. 待鱼翅焖烂后，将鸡、鸭、肘、姜、葱取出不要。先把菜心用猪油滑透捞出，用鸡汤、盐、味精烧入味捞出垫在盘底，然后把鱼翅取出翻在菜心上。锅内的原汤过箩，加盐、料酒、胡椒面、味精，再把蟹黄倒入，尝好味，用水淀粉勾芡收汁，淋上明油，浇在鱼翅上，两边撮上香菜即成。

三、特　　点

色泽金黄，蟹鲜翅烂，软糯适口，宜于秋冬食用。

注：

香菜抓两撮放在两边即成。

三　烂鸡鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅 2 斤 5 两。

2. 配料：老母鸡3斤，填鸭2斤，猪肘子1斤，干贝5钱，熟火腿2两，菜心5两，鸡汤5斤。

3. 调料：料酒、盐、胡椒面、味精、鸡油、葱、姜、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼翅整洗干净码在箅子上放入锅内（搪瓷桶或沙锅、铝锅均可），加入清水、料酒、葱、姜，上火汆煮两次，去净鱼翅本身的海腥异味，然后用汤再汆煮一次。在鱼翅出水的同时，把鸡、鸭、肘用开水汆透捞出，洗净血沫。干贝洗净泥沙用布包上。待鱼翅出好水，把鸡、鸭、肘、干贝放在鱼翅上面，倒入鸡汤，上大火烧开，再移至小火炖焖六、七小时。

2. 在炖焖鱼翅的过程中，把煮汤的烂鸡取出，拆去骨头剔去筋皮，把鸡脯、腿肉撕成细丝。熟火腿切成细丝。菜心去筋皮洗净。

3. 待鱼翅焖好之后，挑去鸡、鸭、肘、干贝不用，把鱼翅连箅子一起端出放在沙锅内，原汤过箩倒入锅内，把撕好的烂鸡丝放在鱼翅上，加入料酒、盐、胡椒面、味精上火烧开，再用小火烧片刻，使鱼翅入味。在烧鱼翅的过程中，把菜心用猪油滑透，用汤加盐、味精烧入味，捞出先垫在盘内，然后把烧好的鱼翅取出翻扣在菜心上。锅内的汤尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油，浇在鱼翅上，再把火腿丝撒在上面即成。

三、特　　点

味鲜汁浓，鸡香鱼翅烂，色泽美观。

注：

1. 此菜四季皆宜，以鲜浓为主。

2. 此菜所用烂鸡是煮汤的鸡；不是指用㸆鱼翅的鸡。

四 桂花鱼翅

一、原　料

1. 主料：水发鱼翅1斤5两。
2. 配料：鸡蛋1斤2两，虾仁5两，肥膘肉3两，火腿5钱，香菜少许，浓鸡汤(即奶汤)4斤。
3. 调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼翅洗净码在箅子上放入锅内(搪瓷桶、沙锅、铝锅均可)，加入清水、料酒、葱、姜，上火氽煮两次，然后再用汤氽煮一次，去净鱼翅本身的海腥异味。鱼翅出好水后，取出放入一搪瓷盆内，注入浓鸡汤，加盐、葱、姜，上笼蒸烂(用锅上火㸆也可)，取出沥干汤汁，然后把鱼翅拆散。

2. 鱼翅在蒸或㸆的过程中，把虾仁洗净和肥膘分别切碎刮成绒状。鸡蛋多用黄少用青打散。将刮好的虾泥、肥膘用葱、姜、酒汁澥散，一块倒入鸡蛋内加盐、味精、胡椒面、水淀粉搅成糊状，最后把拆散的鱼翅放进去搅均匀，尝好味。

3. 香菜叶洗净消好毒，火腿切成细末。

4. 锅烧热，注入一斤左右的猪油，用手勺把锅滑一下再倒回油桶(用油洗锅防锅糊)，然后再注入二、三两猪油，待油有六成热时，把搅好的鸡蛋和鱼翅徐徐倒下，边倒边用筷子搅散，鸡蛋炒散后再略加点猪油，略炒片刻起锅装盘，撒上火腿末、香菜叶即可。

三、特　　点

蛋翅松软油润，色泽黄艳，形似桂花。

注：

最好用青虾仁。如没有虾仁，大虾肉也可以。

五　海烩全丝

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅针3两，水发海参5两，水发鱿鱼2两，油发鱼肚1两，干贝5钱，罐头鲍鱼三分之一桶，熟鸡脯肉2两，熟火腿1两。
2. 调料：猪油、浓鸡汤、料酒、盐、胡椒面、味精、水淀粉、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼翅择洗干净放在箅子上。海参抠洗干净，切成丝。鱼肚用温水泡上，待泡软泡透后洗净油污，挤净水切成丝，用水泡上。水发鱿鱼撕去头和须切成丝。干贝去掉边上的老筋，洗去泥沙。鲍鱼取出用原汤洗净，切成丝用原汤泡上。熟鸡肉、熟火腿都切成丝。

2. 锅内注入清水上火，把鱼翅连箅子下锅，用开水汆透，取出用凉水冲凉。然后把锅内水倒掉洗净上火，注入鸡汤，把翅针下锅，加入料酒、葱、姜汆透取出，挑去葱、姜，原汤不要，把鱼翅放入盆内，加进鸡汤、葱、姜、料酒，上笼蒸烂取出待用。

3. 干贝加二两鸡汤上笼蒸烂，取下洗净搓散，用原汤泡上。

4. 把海参丝、鱼肚丝、鱿鱼丝分别用开水汆透，捞出洗

净。另用锅注入鸡汤，下入料酒、葱、姜，把鱼肚丝、海参丝、鱿鱼丝分别用鸡汤煨十至十五分钟。

5.锅内注入一两左右的猪油，倒入鸡汤，把翅针、海参、鱼肚、鱿鱼、鲍鱼(倒少许原汤)、鸡丝、干贝（连汤）下入锅内，加入料酒、盐、胡椒面、味精，待汤开后尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入碗内撒上火腿丝即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，全丝软糯，老幼适宜。

注：

1.此菜原名"烩八珍"。

2.此菜是贵重烩菜之一，所以勾芡要适量不能过稠或过稀。

六　鸡汁鱼唇

一、原　　料

1.主料：水发鱼唇2斤。

2.配料：青菜心5两，浓鸡汤3斤。

3.调料：猪油、料酒、盐、味精、葱、姜、胡椒面、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.鱼唇整洗干净，切成四厘米左右的长方块。青菜心去掉筋皮洗净理齐。葱切成段。姜拍破。

2.把鱼唇用开水汆透捞入凉水冲凉。锅内注入一两五猪油，下入葱、姜煸出香味，注入鸡汤，下入鱼唇，烧开后，用小火煮二十分钟。

3.青菜心用猪油滑透捞出，用鸡汤、盐、味精烧入味，捞出先放入盘里。锅内注入浓鸡汤，把鱼唇捞入鸡汤内，加入

料酒、盐、胡椒面、味精，汤开后尝好味，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内菜心上即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，鱼唇软烂。

七　黄烧鲨鱼皮

一、原　　料

1.主料：水发鱼皮1斤5两。

2.配料：熟鸡脯肉3两，玉兰笋2两，青菜心10棵，浓鸡汤3斤。

3.调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、葱、姜、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.鱼皮整洗干净，切成六厘米长、三厘米宽的长条块。熟鸡脯肉片成鹅毛大片。玉兰笋片去根片成大片。菜心去筋皮洗净。葱切成段。姜拍破。

2.鱼皮先用开水氽透捞出。锅内注入一两猪油，放入葱、姜煸出香味后，注入鸡汤，把鱼皮放入锅内，下入料酒，用小火煨二十分钟离火（挑去葱、姜）。

3.玉兰片用开水氽透捞出备用。

4.锅烧热，注入鸡油，放入鸡汤，将鱼皮捞入锅内，下料酒、盐、胡椒面、味精，用小火㸆上，随手把玉兰片、鸡肉片放在鱼皮的一边，菜心用猪油滑透捞出，也和玉兰片、鸡片放在一起，待鱼皮和配料都㸆入味，先把配料取出垫在盘底，再将鱼皮上大火，尝好味略加点鸡油，用水淀粉勾芡收汁，盛在盘内配料上即成。

三、特　　点

色黄、汁浓、味鲜，鱼皮软糯。

八　干烧紫鲍

一、原　　料

1.主料：水发紫鲍1斤。

2.配料：浓鸡汤2斤，毛汤1斤5两。

3.调料：猪油、料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精、葱、姜、蒜、虾子、盐、香油、水淀粉。

二、操作过程

1.鲍鱼洗净泥沙，两面剞成篦花刀，再斜刀片成块。葱切成小葱花。姜切成末。蒜剁成泥状。

2.鲍鱼用开水汆煮一次，捞出再用毛汤加入葱、姜、料酒、猪油煨煮二十分钟，捞出鲍鱼，此汤不要。

3.锅上火注入浓鸡汤。把鲍鱼下锅㸆焖一小时左右，然后放入料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、虾子、味精调好味，下入少许水淀粉收干汁，再把姜末、葱花、蒜泥下锅炒匀，淋入香油即可。

三、特　　点

紫鲍软嫩，味鲜香浓。

九　鸡粥鲍鱼

一、原　　料

1.主料：罐头鲍鱼1桶。

2.配料：鸡脯肉5两，猪肥膘3两，鸡蛋青3两，熟火腿3钱，香菜叶3钱。

3. 调料：猪油、鸡汤、料酒、盐、味精、水淀粉。

二、操作过程

1. 将罐头鲍鱼打开，用原汤洗净泥沙，去掉杂物，先由中切成两块，再平片成薄片，用原汤泡上(滗去泥沙)。火腿切成末。香菜择洗干净。鸡脯肉去掉筋皮，用刀背捶成泥，挑净白筋。肥膘捶成泥。然后两样泥合在一起，用刀口再剁细(越细越好)。

2. 葱、姜拍破放入碗内，加入料酒和水，然后用其汁把鸡和肥膘泥澥散，鸡蛋青搅散放入鸡泥内，再加入盐、味精、胡椒面少许、水淀粉，调匀成糊状。

3. 锅烧热，放入猪油把锅涮一下倒出，再放入一两左右的猪油，下入浓鸡汤、盐、料酒、味精，待汤开后，将调好的鸡泥徐徐倒入，边倒边搅(以防糊锅)，鸡泥倒完略加点猪油炒熟，尝好味，先盛百分之六十放入盘内，锅内留下的百分之四十上火，把鲍鱼捞入锅中，烧开后，用手勺推匀，淋上鸡油盛在盘内鸡泥上，撒上火腿末，撮上香菜即成。

三、特　　点

鸡泥细腻，鲍鱼鲜嫩，颜色美观。

一〇　南腿扒大乌

一、原　　料

1. 主料：水发大乌参2斤5两。

2. 配料：云南熟火腿罐头二分之一盒，浓鸡汤2斤5两。

3. 调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、味精、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 乌参去肠洗净泥沙，用开水氽煮一次，捞出用凉水冲凉，在整个乌参内打些吞刀（即在海参内腔壁浅剞斜十字花刀），排放在竹垫上码好。

2. 锅内注入浓汤，把乌参连垫子一起放入锅内，加进葱、姜、料酒，先用大火烧开，再用小火㸆焖三、四小时。在㸆乌参的同时，把罐头南腿打开，排放整齐切去不齐的边沿，平码在扣碗内，加入料酒、葱、姜上笼蒸透。待乌参烂透后，上大火加入盐、胡椒面、味精，再把蒸南腿的原汤倒进去，尝好味，然后提起竹垫把乌参翻在盘内，火腿盖在上面。锅内的原汤用水淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在乌参上即成。

三、特　　点

汤浓参烂，火腿味香，极其鲜美。

注：

其他海参都可按此方法制作，只不过火候要按原料的老嫩自己掌握。

一一　烩蝴蝶海参

一、原　　料

1. 主料：水发海参1斤5两。

2. 配料：鸡蛋4个，鸡胗肝1付，熟火腿1两，扁尖笋1两，熟鸡脯肉1两，青虾仁2两，青菜心2两，浓鸡汤3斤，半个鸡蛋青。

3. 调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、虾子、葱、姜、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 海参抠洗干净，顶头片成大片，形似蝴蝶。鸡蛋用凉水下锅煮熟，捞出用凉水冲凉剥去外壳，顺切四瓣，去黄片成薄片。鸡胗肝洗净煮烂捞出，凉后切成薄片。火腿切成斜方片。扁尖笋煮熟去根，撕成条，切成四厘米长的段。熟鸡脯肉顶刀片成片。虾仁洗净控净水，用盐、鸡蛋青、水淀粉调匀浆好。菜心去筋皮洗净，用刀直破成两瓣。葱切成段。姜拍破。

2. 把海参用开水汆透捞出。另用锅注入一斤鸡汤，放入葱、姜、海参用小火煨透备用。

3. 锅内注入一两五猪油，放入葱、姜，煸出香味后，注入二斤鸡汤，待汤开后，捞去葱、姜不要，将海参、鸡胗肝、火腿、扁尖笋、鸡肉片一起下入锅内，菜心用猪油滑透下入锅内，再加入一两左右的猪油，把火开大，使汤大开，加入盐、料酒、胡椒面、味精、虾子，尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油，装入大碗内。

4. 另取干净锅上火烧热，注入一斤猪油，把虾仁下锅滑散滑透，倒入漏勺控油，再倒回锅内，用少许料酒、鸡汤烹炒一下，盖在海参上即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，形状似蝴蝶，颜色美观，老幼适宜。

注：

没有虾仁可用大虾肉代替。

一二　元鱼烧海参

一、原　　料

1. 主料：水发海参 2 斤。

2.配料：元鱼3斤，大蒜头2两，鸡汤3斤。

3.调料：猪油、料酒、酱油、糖色、胡椒面、味精、盐、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.海参抠净残肠洗净，斜刀片成大厚块。元鱼剁掉头，控净血，用开水稍烫一下捞入凉水盆中，用小刀刮净背和边上的黑皮及肚下的白皮，刮净后去掉大盖，掏出内脏，剁去爪尖洗净。

2.烧开水，放入葱、姜、料酒，然后放入元鱼，煮到五成烂时捞入凉水内，拆去骨头。

3.锅内烧热油，把蒜头炸呈淡黄色捞出。海参用开水汆透捞出。

4.锅烧热注入猪油，下入葱、姜煸出香味，注入鸡汤，放进元鱼和海参，加料酒、糖色、盐、胡椒面、味精，大火烧开移至小火焖烂，在元鱼快要焖烂时，把蒜头放入同烧，直至元鱼烧烂。元鱼烧烂后，挑去葱、姜、蒜头，尝好味，用水淀粉勾芡收汁即成。

三、特　　点

元鱼、海参香烂，色金黄，汁浓味鲜。

一三　肝胰海参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤。

2.配料：猪肝1斤，鸡冠胰油5两，鸡汤3斤。

3.调料：猪油、酱油、料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、葱、姜、糖色、水淀粉。

二、操作过程

1.海参抠净残肠洗净，顺切成块。猪肝切成五毫米厚的大片。鸡冠胰油切成与猪肝片一样大小的块。葱切成段。姜拍破。

2.把猪肝用开水氽透，捞出洗净血沫。鸡冠胰油也用开水氽透捞出洗净。

3.大沙锅内放入竹箅子，先放葱、姜，再把猪肝、胰油放入，加入料酒、糖色、鸡汤、盐，盖好盖上火烧开，然后再移至小火焖㸆，待肝、胰酥烂时，把海参用开水氽透下入锅内同烧，约用三十分钟，沙锅先离火抽出箅子，挑出葱、姜不要，把肝和海参连汤倒入炒菜锅内上火，加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡收汁，盛入盘内撒上胡椒面即成。

三、特　点

肝酥味浓，海参油润。

一四　海参锅巴

一、原　料

1.主料：水发海参1斤5两。

2.配料：熟鸡脯肉2两，熟火腿1两，冬笋1两，锅巴4两，鸡汤3斤。

3.调料：猪油、花生油、料酒、盐、味精、胡椒面、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.海参抠洗干净，片成大片。火腿切成长方片。冬笋先剖开再顺切成薄片。葱切成段。姜拍破。鸡脯肉片成大片。

2.把海参用开水氽透捞出。锅内注入鸡汤，放入葱、

姜。海参，用小火略煨十分钟挑出葱、姜。

3.冬笋片用开水汆透捞出。

4.锅烧热注入猪油，下入鸡汤、海参、鸡片、冬笋、火腿、料酒、盐、胡椒面、味精，烧开后尝好味，用水淀粉勾稀芡盛入碗内。

5.同时取锅注入三斤左右的花生油，待油烧到七成沸时，把锅巴投入炸之，用漏勺不停地上下翻动，待炸到金黄色完全酥脆时捞出放在盘内，取一点沸油浇在炸好的锅巴上和做好的海参一同上桌，到桌前把海参倒在锅巴上，使之发出喳喳的响声。

三、特　　点

味咸鲜、锅巴酥脆。

注：

烩海参和炸锅巴要配合好，做到海参烩好，锅巴炸好，否则会出现锅巴不脆，浇上不响的现象。

一五　淡菜扒刺参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤5两。

2.配料：大淡菜5两。

3.调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、浓鸡汤、味精、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.大淡菜用温水泡上，待完全泡透发软后，另外换水轻轻洗净泥沙，抠掉老肉和内毛。海参抠净残肠洗净，切去两端的尖。葱切成段。姜拍破。

2.把淡菜用开水氽透捞出。另用锅注入鸡汤，下入葱、姜、料酒、淡菜，大火烧开后用小火焖烂离火。

3.把海参用开水氽透捞入凉水过凉，再整只码在竹箅上。把海参连箅子一起放入沙锅内，倒入鸡汤，然后把淡菜码在海参上，焖淡菜的原汤滗入沙锅内，加入料酒、盐、胡椒面、味精，先用大火烧开，移至小火焖约一小时，尝好味，两手提起箅子把海参、淡菜翻入盘内。沙锅内的原汤倒入炒菜锅内烧开，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在海参上即成。

三、特　点

汤浓味鲜，海参、淡菜酥烂，吃起来别有风味。

注：

淡菜泡透后，一要洗净泥沙，二要注意不要弄碎。

一六　蟹烩海糊

一、原　料

1.主料：水发海参1斤5两。

2.配料：蟹黄肉5两，香菜1两。

3.调料：猪油、浓汤、料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.海参抠洗干净，切成六厘米左右的方丁。葱切成小葱花。姜切成末。香菜择用叶洗净，消好毒。

2.把海参丁用开水氽透捞出晾凉。

3.锅烧热，注入猪油，把蟹肉、葱、姜投入锅内略加煸炒，先下料酒烹一下，再下入鸡汤，然后把海参丁放入，加盐、味精、胡椒面尝好味，用水淀粉勾芡淋入鸡油，盛入

碗内，放上一撮香菜叶即成。

三、特　　点

浓汤　　味鲜，蟹参软糯。

一七　白扒银肚

一、原　　料

1.主料：水发鮰鱼肚1斤2两。

2.配料：青菜心5两，浓鸡汤3斤。

3.调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.把鱼肚放入凉水锅内，上火烧开，然后炖一个半小时取出，切成三厘米宽、五厘米长的长方块。菜心削去筋皮洗净。

2.鱼肚用开水汆煮一次，煮透之后捞出用凉水冲凉。另取锅注入一斤左右的鸡汤，把鱼肚挤净水下入锅内，用鸡汤煨煮二十分钟，使鱼肚完全煨透，去净本身的异味。

3.锅内注入一两五左右的猪油，下入葱、姜煸出香味后，放入浓鸡汤二斤，待汤开后，捞出葱、姜，把鱼肚捞入锅内（挤净原汤），下料酒、盐、胡椒面、味精，用小火煨焖三十分钟左右，尝好味。在这同时，把菜心用猪油滑透捞出，用鸡汤、盐、味精烧入味放在盘内。然后鱼肚用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盖在菜心上即成。

三、特　　点

色泽乳白，味鲜肚糯。

注：

鮰鱼肚与其他鱼肚不同，以细软松爽为特点，其味浓厚鲜美。

一八　三鲜鱼肚

一、原　　料

1. 主料：油发鱼肚 2 两。

2. 配料：青虾仁 2 两，鸡脯肉 2 两，熟火腿 1 两，小菜心 2 两，浓鸡汤 3 斤，毛汤 2 斤，鸡蛋 2 个。

3. 调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、味精、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 把鱼肚放入盆内，加进凉水泡上，上面压上重物，使鱼肚完全浸泡在水中，待鱼肚完全泡透发软后，捞出挤净水，斜刀片成长七厘米、宽四厘米、厚五毫米的大片，再用开水放碱汆洗干净。虾仁洗干净控净水。鸡脯肉去净筋皮片成薄片。火腿切成长方薄片。菜心去筋皮洗净。葱切成段。姜拍破。鸡蛋去黄留青。

2. 虾仁、鸡片分别用盐、鸡蛋青、水淀粉调匀浆好。

3. 锅内注入清水，把鱼肚挤净水放入，待水开鱼肚汆透捞出，用凉水冲凉泡上。另取锅注入毛汤，下葱、姜、鱼肚（挤净水），待汤开后用小火把鱼肚煨煮四、五分钟，挑出葱、姜，捞出鱼肚放于盆中。

4. 锅内放一两猪油，注入鸡汤，把鱼肚挤净原汤下入锅中，加入料酒、盐、胡椒面、味精尝好味，用小火略㸆。在这时把虾仁、鸡片用温油（猪油）滑散滑透倒入漏勺。待鱼肚完全入味，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，先盛入盘内。随即取干净锅上火注入少许油，把虾仁、鸡片下锅，加进料酒、

鸡汤、盐、味精、火腿片、小菜心煸炒均匀，盛在鱼肚上面即成。

三、特　　点

味鲜浓、色美观，鱼肚绵软。

注：

三鲜的原料选择没有一定的限制，选用合适的三样原料即可。

一九　麻酱烧拌鱼肚

一、原　　料

1. 主料：油发鱼肚2两5钱。

2. 配料：香菜5钱，浓鸡汤3斤。

3. 调料：香油、盐、味精、芝麻酱、葱、姜、料酒。

二、操作过程

1. 鱼肚放盆内加入凉水泡上，上面压上重物，使鱼肚完全浸泡在水中，待鱼肚完全泡透发软挤净水，斜刀片成长方片，然后用热水加碱把鱼肚洗净油沫。香菜叶洗净消好毒。

2. 锅内注入清水上火烧开，把鱼肚挤净水放入锅内，用开水把鱼肚氽透后捞出，用凉水冲凉。然后取锅上火注入鸡汤，下葱、姜、料酒把鱼肚挤净水放入，用汤氽煮四、五分钟，捞出放在盆中，挑去葱、姜。

3. 锅上火注入浓汤，下入葱、姜、鱼肚（挤净原汤）、盐、味精、料酒略煨片刻，待鱼肚完全入味，挑去葱、姜，把锅内汤汁收干。

4. 用鸡汤、香油、盐、味精将芝麻酱调匀成稀糊状，把收干汁的鱼肚放入拌匀盛入盘内，撒上香菜即成。

三、特　　点

香鲜酥脆，冷热均可。

注：

如冷食澥麻酱用凉鸡汤，鱼肚收干汁晾凉后拌匀即可。如热食用热汤澥麻酱，鱼肚收干汁即可放入拌匀。

鸡　类

二〇　焖松子酥鸡

一、原　料

1. 主料：开好肉鸡1只(3斤)。
2. 配料：猪肥瘦肉1斤，松子仁2两，鸡蛋2个，绿叶蔬菜5两。
3. 调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、酱油、白糖、料酒、糖色、花生油、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 把鸡放在砧板上，剔下腿和脯肉，再分别剔净骨头修整齐(骨留下)，然后把剔下的四块鸡肉(皮朝下)平放在砧板上，用刀口在鸡肉一面排斩十字刀形，斩断筋络，不能斩穿鸡皮。猪肥瘦肉分别切成小丁，再混合一起用刀反复排斩成碎粒状。葱一部分切成葱花，一部分切成段。姜一部分切成末，一部分切成片。蔬菜择洗干净。

2. 鸡蛋打散，加进干淀粉调匀成鸡蛋糊。

3. 把斩好的猪肉加进葱花、姜末、料酒、酱油、白糖、胡椒面、盐、味精、水淀粉调匀，搅拌上劲。

4. 松子仁焙干，搓去皮。剔下来的鸡骨用开水汆透，捞出洗净。

5. 把加工好的鸡肉（皮朝下）放在砧板上，抹上鸡蛋糊，再把肉馅放上，取刀排剁数下，使肉馅嵌入鸡肉内，然后用刀抹平，上面撒上松子仁，用手按紧，再把剩余的鸡蛋糊抹在上面。

6. 锅烧热，放入少许油，把四块鸡肉（馅朝下）放入锅内煎呈金黄色，然后翻过来再将鸡皮略煎一下倒入漏勺控油。

7. 沙锅内放上葱、姜，再把鸡骨放入，然后把煎好的鸡（肉朝上）顺序排好放在鸡骨上，加入料酒、糖色、盐、清水（漫过原料即可），加盖上火烧开，移至小火焖。待鸡、肉酥烂时，取出切一字条码在盘中。同时，把蔬菜下锅，用油、盐、味精炒熟，围在鸡的周围。将焖鸡的原汤滗入炒锅内烧开，加味精，尝味调色，用水淀粉勾芡，浇在鸡上即成。

三、特　点

色红味浓，鸡肉酥烂，松子芳香。

注：

此菜主要是咸鲜，略有甜味。

二一　夜来香花炒鸡丝

一、原　料

1. 主料：生鸡脯肉8两。
2. 配料：夜来香花50朵，鸡蛋3个。
3. 调料：盐、味精、料酒、白糖、鸡汤、猪油、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔净筋皮，用清水略泡五至十分钟捞出，先片成薄片，再切成细丝。夜来香花去掉蒂、叶，洗净消毒。鸡

蛋去黄留青。

2. 鸡丝控净水，放入鸡蛋青、盐、水淀粉，抓散拌匀浆好。

3. 用料酒、盐、味精、鸡汤、白糖、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热，先注入少许猪油，滑锅后倒出，再另外注入一斤干净猪油，待油温后，倒入鸡丝滑散，视鸡丝变白色时，随即倒入漏勺内。锅内留少量油上火，投入夜来香花略炒，马上倒入鸡丝，再将兑好的汁搅匀，由锅周围倒下去，翻炒均匀，淋入鸡油即成。

三、特　点

花香，鸡丝鲜嫩，味鲜美。

二二　香酥雏母鸡

一、原　料

1. 主料：雏母鸡1只（3斤左右）。
2. 配料：圆生菜叶3两。
3. 调料：盐、葱、姜、料酒、白糖、番茄酱、花椒盐、丁香、桂皮、小茴香、八角、花生油、花椒。

二、操作过程

1. 鸡开好洗净。生菜叶洗净消好毒。

2. 把鸡用盐内外搓擦，放入盆内，加进料酒、葱、姜、花椒、小茴香、八角、桂皮、丁香，把鸡腌入味（约两小时）。然后沸水旺火上笼蒸烂（约两小时）取出，拣去葱、姜、香料，控去汁晾凉。

3. 烧八成沸花生油，把鸡投入炸呈金黄色捞出，放在盘

内。圆生菜叶围在边上，放上花椒盐。番茄酱下锅，加入白糖炒熟，放在鸡的四角上席即可。

三、特　　点

鸡肉香酥，蘸以番茄酱、椒盐，吃起来味道更美。

二三　熘桃仁鸡卷

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉8两。
2. 配料：核桃仁3两，青叶蔬菜5两，鸡蛋3个。
3. 调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、味精、醋、酱油、白糖、香油、猪油、水淀粉、汤。

二、操作过程

1. 鸡脯肉片去筋皮洗净，片成三厘米宽、四厘米长的薄片。桃仁用开水略泡片刻，剥去外皮。葱、姜切成末。蒜拍破剁碎。蔬菜切成五厘米长的段洗净。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡蛋青加入湿淀粉、盐调成蛋青糊。

3. 桃仁用温油炸呈金黄色，捞起晾凉。

4. 把鸡片放入蛋糊里拖匀，摊开放在砧板上，在每一片鸡片上放上一个桃仁，然后卷成枣形的卷。

5. 用料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉、汤兑成汁。

6. 锅烧热，注入一斤猪油，待油稍热，将鸡卷下入锅内滑透，倒入漏勺内。原锅上火，放少许油，先下葱、姜、蒜，再倒入兑好的汁，用手勺推匀，待汁起泡时，把鸡卷投入，加入醋、香油翻炒均匀，盛入盘内的半边。然后，另用锅注入猪油，把蔬菜下锅，加入盐、味精炒熟，放在盘内另一边即成。

三、特　　点

鸡卷外嫩里脆，味略带酸甜。

注：

1. 鸡片要求薄厚均匀。

2. 蔬菜要选用菜心，无筋为好。

二四　锅贴金钱鸡

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉 6 两。

2. 配料：猪肥膘 1 斤 5 两，猪里脊 4 两，荸荠 2 两，咸雪里蕻叶 5 两，鸡蛋 6 个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、香油、白醋、葱椒盐、花生油、胡椒面、干淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉、猪里脊先去掉筋皮，分别切成小丁，再放在一起剁成泥状。荸荠去皮拍碎。葱切成葱花、姜拍破加料酒、清水泡四、五分钟。

2. 肥膘下入汤锅内煮透捞出晾凉，然后修切成直径约四厘米五的圆形块，再片成二毫米的圆片。雪里蕻叶洗净，切成同肥膘一样的圆片。鸡蛋去黄留青。

3. 取四个鸡蛋的青加入干淀粉调成蛋青糊。

4. 把鸡泥、荸荠放在盆内。倒入泡葱、姜的汁澥散，再加进两个鸡蛋青、盐、味精、胡椒面调匀，搅拌上劲，最后加入适量香油拌匀。

5. 把肥膘片平放在砧板上，每片先抹上蛋糊，再抹上葱椒盐。将鸡泥用手挤到每片肥膘上，再用手摊平，抹上蛋青

糊。盖上雪里蕻叶。上面再抹一些蛋青糊。

6. 锅烧热，先用油滑一下锅后将油倒出，再注入二两左右的油，火要调小，把金钱鸡（肥膘朝下）放入锅内，慢慢煎之，边煎边转动锅，待肥膘煎呈金黄色，鸡泥已熟透，然后取少许料酒、白醋烹入锅内，起锅装盘即可。

三、特　　点

外脆香、里鲜嫩，形似古钱。

注：

如无咸雪里蕻叶，可用青菜叶（在开水内烫一下）代替。

二五　炒芙蓉鸡

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉 4 两。
2. 配料：罐头鲜蘑菇 2 两，熟火腿 1 两，豆苗尖 2 两，鸡蛋青 3 两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、白糖、猪油、鸡油、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔去筋皮，用刀背砸成泥状，再用刀在砧板上塌平，挑净白筋，用刀口反复排剁成细泥状。鲜蘑菇切成小片。火腿也切成和鲜蘑同样大的片。豆苗洗净，控净水。

2. 葱切成葱花，姜拍破，用料酒、清水泡四、五分钟，用葱姜汁将鸡泥澥散成稠糊状，鸡蛋青打散倒入鸡泥内，加进味精、水淀粉、盐调匀，搅拌上劲。

3. 锅烧热，先放入猪油滑一下锅倒出。再另外注入凉油，把鸡泥徐徐倒入油锅内，用手勺推动鸡泥，使之全部浮起，

然后倒入漏勺控油。锅接着上火，注入少许油，待油热，下入鲜蘑、火腿、豆苗略炒，加料酒、盐、味精、鸡汤、鸡片，用手勺推匀，尝好味，再用水淀粉勾芡，淋上鸡油即可。

三、特　　点

色白如芙蓉，细嫩味鲜。

注：

鸡泥一定要砸细，挑净白筋，否则炒出来不嫩。

二六　蚝油纸包鸡

一、原　　料

1.主料：嫩鸡里脊6两。

2.配料：香菜1两，玻璃纸2张。

3.调料：葱、姜、白糖、香油、味精、蚝油、料酒、胡椒面、生菜油。

二、操作过程

1.鸡里脊整条剔去筋膜洗净，沥干水分剖成两片。香菜择用嫩叶洗净。玻璃纸裁成十厘米见方。葱、姜均切成末。

2.鸡里脊加料酒、蚝油、白糖、味精、香油、葱、姜拌匀，尝好味(要适当地多加入一些香油)。

3.玻璃纸一张，平放在砧板上，中间抹上香油，取一片香菜叶放在纸的中间，再取两片鸡片放在香菜叶上，先把胸前的纸角往外叠上，再把左右两头的纸角叠过来，最后把外面的纸角叠起来，包成长方形的包(折口处当中留出纸尖以便食时解包)。

4.烧六成沸花生油，把鸡投入油内炸至纸包鼓起浮上油面时，迅速用漏勺捞出，沥净油，码在菜盘内即成。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，清淡可口。

注：

1. 包时四周要用手压紧，以防炸时散开。

2. 炸时要适当地掌握火候，否则会带来炸焦发老或内生不透等不良后果。

二七　炸面包鸡腿

一、原　　料

1. 主料：鸡脯肉 6 两。

2. 配料：猪肥瘦肉 6 两，荸荠 2 两，鸡脚骨 24 只，圆生菜叶 3 两，鸡蛋 2 个。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、辣酱油、面包渣、胡椒面、玉米粉、水淀粉、花生油。

二、操作过程

1. 把鸡脯肉剔去筋皮先切成细丁，然后用刀排斩成泥状。猪肥瘦肉也照此方法斩成泥状。荸荠去净皮用刀拍碎。鸡脚煮熟，取出用凉水冲凉剥去皮，拆去趾骨，留用胫骨，刮净筋膜。生菜洗净消毒。葱切成葱花，姜拍破，用料酒、水稍泡。

2. 把鸡和肉放在盆内，用泡葱姜的汁将鸡和肉澥散，加进胡椒面、味精、水淀粉、鸡蛋、盐调匀，再搅拌上劲，然后把荸荠加入拌匀。

3. 把面包渣放在一个大盘内摊开，将馅挤成二十四个大丸子放在面包渣上，鸡胫骨沾上玉米粉插入丸子中心，然后整个丸子粘匀面包渣，做成鸡腿形。

4. 烧六成沸花生油，把鸡腿放入炸熟透呈金黄色，捞出排放在盘内，生菜叶围在边上。辣酱油倒在小碗内和鸡腿

同上。

三、特　　点

形似鸡腿，外酥里嫩。

注：

面包渣分鲜、干两种：鲜面包渣是取新鲜面包切去外面干皮切成小丁。干面包渣是把面包切成片放入烤盘，在烤箱里烤酥压碎而成。此菜用的是干面包渣。

二八　酒烧鸡翅

一、原　　料

1. 主料：肉鸡翅膀 1 斤 5 两。

2. 配料：大葱 1 斤，去皮鲜笋 4 两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、糖色、酱油、冰糖、鸡汤、葡萄酒、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1. 把鸡翅择洗干净，剁去翅尖，再从关节处一刀斩成两节。鲜笋用撬的刀法，改成劈柴块。大葱取葱白部分切成五厘米长的段。姜拍破。葱切成葱花。

2. 烧热花生油，把鸡翅用酱油拌匀，投入炸呈浅黄色，捞起控油。把鸡翅放入大沙锅内，加葱、姜、料酒、盐、糖色、冰糖、鸡汤，烧开后，再移至小火焖之。在焖的同时，烧热油锅，把冬笋投入炸透捞出。再把葱段投入，炸呈金黄色捞出。待鸡翅焖到八成烂时，挑出锅内葱、姜不要。把冬笋、葱段放入沙锅内，再下入三两葡萄酒、味精，继续焖之，待鸡翅完全焖烂，倒入炒菜锅内，上火勾芡收汁即可。

三、特　　点

酒香味浓，鸡翅软烂，略带甜味。

注：

1. 此菜鸡翅完整，吃时肉即离骨。

2. 此菜原名"贵妃鸡翅"。

二九 油淋仔鸡

一、原 料

1. 主料：仔鸡3斤。

2. 调料：葱、姜、蒜、盐、醋、白糖、花椒、酱油、料酒、香油、胡椒面、花生油、味精。

二、操作过程

1. 鸡由脊背剖开成为一大片，洗净控净水放在盆内。切点小葱花和葱段。切点姜末，另取和葱段一样多的整姜拍破。蒜拍破剁成泥。

2. 把仔鸡用花椒、盐、料酒、酱油、葱段、姜腌约两小时。

3. 取锅上火，放入酱油、白糖、醋、味精、胡椒面、鸡汤烧开，尝好味，倒在碗内，再加入葱花、姜末、蒜泥、香油兑成汁。

4. 烧七成沸花生油，把仔鸡投入炸呈金黄色时，用小火(油热可离火)把鸡温透捞出，油锅开大火烧热，再把鸡投入，用热油炸一下捞出，剁成块码在盘内(要码成鸡形)。然后把兑好的汁浇在鸡上即成。

三、特 点

鸡香嫩爽口，味略带甜酸。

注：

要选择嫩鸡，否则炸出来不嫩不鲜，影响菜的质量和味道。

三〇　姜芽炒鸡片

一、原　　料

1.主料：鸡脯肉4两。

2.配料：姜芽4两，青椒1两，鸡蛋2个。

3.调料：葱、盐、味精、料酒、白糖、香油、鸡汤、猪油、水淀粉、胡椒面、醋。

二、操作过程

1.鸡脯肉剔去筋皮，用清水泡四、五分钟捞出，片成柳叶形薄片。姜芽刮去皮洗净，顺长切成薄片。葱剖开切成小节。青椒去籽洗净，片成同鸡片大的薄片。鸡蛋去黄留青。

2.鸡片加入鸡蛋青、盐、水淀粉调匀浆好。

3.用料酒、盐、胡椒面、味精、水淀粉、白糖、鸡汤兑成汁。

4.锅烧热，注入猪油，油温时放入鸡片，用筷子拨散，鸡片变白熟透，倒入漏勺控油。原锅接着上火，放少许油，把姜片、青椒、葱节下锅略煸炒，再把鸡片下锅，将兑好的汁搅匀，由锅的周围倒下去，用手勺推动，翻炒均匀，加入少许醋、香油即可。

三、特　　点

鸡嫩色白，姜脆鲜辣。

三一　椒盐八宝鸡

一、原　　料

1.主料：脱骨大笋鸡1只。

2.配料：糯米2两，干莲子1两，水冬菇1两，火腿

1两，扁尖笋1两，鸡肶肝1付，豌豆粒5钱，海米5钱，圆生菜叶2两。

3.调料：葱、姜、花椒、味精、虾子、料酒、猪油、椒盐、花生油、盐、酱油。

二、操作过程

1.糯米淘洗干净，蒸成糯米饭。莲子加工后上笼蒸熟。

2.扁尖笋先用凉水泡软，再用开水煮熟捞出洗净，切去老根，和水冬菇、火腿分别切成小丁。海米泡软略切碎。鸡肶肝剔去筋皮，也切成和冬菇、火腿一样大的丁。生菜叶洗净消好毒。

3.脱骨鸡翻成肉朝外、皮朝里，洗净后，用盐、料酒腌三十分钟，用开水稍烫一下，翻回原样，把外皮上的水分擦干净。

4.锅烧热，注入猪油，下入鸡肶肝略炒片刻，下冬菇、扁尖笋、海米、火腿，用手勺推匀，加入料酒、盐、虾子、味精、少许鸡汤炒匀，再把莲子、糯米饭、豌豆下入锅内，调拌均匀后，尝好味，即成八宝馅。

5.把八宝馅由脱骨鸡的开口处装入鸡肚内，馅不宜太多，否则蒸鸡时容易破裂。馅装好之后，用脱骨鸡本身的筋皮把开口处扎好，放入盆内，加进葱、姜、花椒、料酒，上笼蒸烂取出，趁热在鸡皮上抹上薄薄的一层酱油。

6.烧热花生油，把鸡放入炸呈金黄色，捞出控净油，装在盘内，在鸡脯上略划几刀，撒上花椒盐，围上生菜叶即成。

三、特　　点

皮香酥，肉烂味鲜。

三二　瓜姜毛豆烧仔鸡

一、原　　料

1.主料：开好仔鸡2斤5两。

2.配料：毛豆角5两，酱瓜1两，酱姜1两。

3.调料：葱、盐、酱油、料酒、白糖、味精、香油、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1.当年仔鸡开好洗净，带骨剁成四厘米见方块。毛豆角剥开取出豆，用开水煮熟捞出，用水冲凉。瓜、姜切成碎末。葱切成段。

2.鸡块用料酒、酱油拌匀腌上。另烧热猪油，把鸡块下入煸炒，再把瓜姜末、葱段下入同炒，加料酒、酱油、白糖、少许清水，盖上盖，用小火焖到五成熟，下入毛豆，待鸡熟透(不要太烂)后，上大火，加味精，尝好味，勾入少许水淀粉收汁，淋入香油即可。

三、特　　点

鸡嫩味鲜，有瓜姜香味，佐餐之佳品。

三三　网油鸡塌

一、原　　料

1.主料：嫩鸡肉1斤。

2.配料：猪网油1斤，荸荠2两，水冬菇1两，熟火腿1两，鲜豌豆粒1两，圆生菜叶2两，鸡蛋5个。

3.调料：盐、胡椒面、玉米粉、料酒、香油、味精、

葱椒盐、花生油、水淀粉、椒盐。

二、操作过程

1.把鸡肉切成指甲片。荸荠、冬菇、火腿都切成同鸡肉一样大的片。网油洗净控净水。生菜叶洗净消好毒。取三个鸡蛋去黄留青。

2.鸡肉和荸荠、冬菇、火腿合在一起，加进两个鸡蛋、料酒、盐、胡椒面、味精、水淀粉调拌均匀，再加入香油拌匀。

3.把蛋青加入玉米粉调成蛋青糊。

4.把网油平铺在砧板上，先抹上蛋青糊，再抹上葱椒盐，然后将鸡肉馅放在网油的一端，卷成三厘米五宽的长扁条，把所有的馅卷完(卷的不能太厚，网油卷上两层即可)。每一卷粘上一层玉米粉放在盘内。

5.把余下的蛋青糊，加适量水再调稀成为蛋青水糊。

6.烧六成沸油，把鸡塌在蛋青水糊里拖一下，投入油锅温透捞起。锅内油烧热，再把鸡塌下入炸一次捞出，剁成长块码入盘内，撒上椒盐，围上生菜叶即可。

三、特　　点

香酥脆嫩，佐酒佳肴。

注：

鱼、虾、鸡肝等都可照此法制作。

三四　口蘑蒸鸡块

一、原　　料

1.主料：肥嫩肉鸡肉1斤5两。

2.配料：干口蘑1两。

3. 调料：葱、姜、鸡油、酱油、料酒、白糖、胡椒面、味精、盐、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡肉剁成四厘米长的块。葱切成段。姜拍破。口蘑用温水泡软滗出原汤，抠去根，洗净泥沙，切成厚块，用原汤泡上（要澄净汤内泥沙）。

2. 鸡块放在盆内，加进酱油、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、水淀粉、葱、姜、口蘑（连汤）调匀拌好味，然后再加入鸡油拌匀。沸水旺火上笼蒸熟（约一个半小时），取出挑去葱、姜，用勺调匀即成。

三、特　点

鸡烂味浓，口蘑清香。

注：

草菇、冬菇等都可以和鸡肉同蒸。

三五　风　鸡

一、原　料

1. 主料：大活公鸡 1 只（约 3 至 4 斤）。

2. 调料：花椒、盐。

二、操作过程

1. 活鸡杀死不褪毛，在颈下拉开皮取出膝和气管，再由翅下拉一小口，掏出内脏，不要洗，放在一边凉透。

2. 把花椒和盐放在锅内炒热（一般每斤鸡用盐一两二钱），出香味后倒在一碗内晾凉。

3. 将花椒盐由翅下开口处放进鸡肚内，用手指四面搓擦，再把手指伸进肛门内把大腿擦遍，颈下开口处和嘴都要

用盐擦。擦过盐之后，把鸡头扭到翅下，用翅膀夹住，用绳子捆扎起来，刀口朝上（以防漏卤），挂于通风处风干（约十天左右的时间）。

4.吃时解掉绳子，拔去毛，用清水洗净，略泡一下，捞出放在盆内，加入葱、姜上笼蒸之（用水煮也可），待熟后取出拆去骨头，撕成条装盘即可。

三、特　　点

咸香腊味，冷热食用均可。

注：

1.此菜是以阴凉风干而成，故称“风鸡”。

2.如与狮子头同烧则更加美味可口。

三六　莼菜烩鸡腰

一、原　　料

1.主料：鸡腰6两。

2.配料：西湖莼菜1瓶，熟火腿1两。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、鸡油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.生鸡腰下入凉水锅内，用小火慢慢烧开，烧开后离火，把鸡腰温透，捞出用凉水冲凉，用刀从中间顺长划成两片，剥去外皮，用凉水泡上。莼菜用开水氽透捞出。火腿切成细丝。

2.烧开鸡汤，下入莼菜、鸡腰、料酒、盐、味精、胡椒面，待汤开后尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，撒上火腿丝即成。

三、特　　点

鸡腰软嫩，莼菜爽滑、味鲜。

注：

1.鸡腰本身很嫩，下入汤内不宜煮的时间过长，调好味，汤开勾芡即离火，否则会老。

2.如用鲜莼菜味，色更佳。

三七　软炸鸡肝

一、原　　料

1.主料：鸡肝8两。

2.配料：鸡蛋4个。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、椒盐、花生油、胡椒面、香油、面粉、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡肝片去靠近苦胆的筋和变色部位，用水洗净，大块切成两块。葱切成段，另切点小葱花。姜拍破。

2.鸡蛋打散，加水淀粉、面粉调成糊。

3.鸡肝控净水，加入葱、姜、料酒、胡椒面、盐、味精腌入味。

4.烧六成沸花生油，把鸡肝放入鸡蛋糊内拌匀，逐块下入油锅炸透，用漏勺捞起。油再烧热，把鸡肝下入油内再炸一下捞起。另取一锅上火，注入香油，下入鸡肝放葱花和椒盐翻炒几下，盛入盘内即成。

三、特　　点

外脆里嫩，味香美。

三八　菊红双脆

一、原　　料

1.主料：鸡胗1斤。

2.配料：荸荠4两，青椒2两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、味精、猪油、胡椒面、醋、料酒、玉米粉、水淀粉、汤。

二、操作过程

1.鸡胗片去皮，顺长片成薄片。荸荠去皮片成圆片。青椒去籽洗净，切成斜方块。葱剖开切成小节。姜去皮切成小片。蒜切成片。

2.用料酒、盐、味精、胡椒面、汤、水淀粉兑成汁。胗片用少许盐、玉米粉抓拌均匀。

3.烧八成沸猪油，把胗片滑散滑透，倒入漏勺。锅接着上火，放少许猪油，将荸荠、青椒、葱、姜、蒜下锅略炒片刻，倒入胗片，再将兑好的汁搅匀倒下去，开大火翻炒均匀，盘内先放少许醋，胗片炒好淋少许猪油，盛入盘内即可。

三、特　　点

味鲜胗脆，亮油抱汁。

注：

1.胗片炒时注意掌握好火候，否则会出现过老或不熟的现象。

2.用鸭胗炒制亦可。

鸭　　类

三九　叉烧填鸭

一、原　　料

1. 主料：腋下开膛填鸭 1 只。

2. 配料：荷叶 6 张（干、鲜均可），薄饼 24 张。

3. 调料：大葱、木炭、糖稀、甜面酱、香油、白糖。

二、操作过程

1. 填鸭洗净。大葱用葱白。荷叶洗净卷成卷（干荷叶要先泡软），同部分葱叶由翅下开口处塞入鸭腹内，使鸭腹、腿、裆撑涨起来。

2. 取铁叉由鸭背部屁股两侧插进，通过肚腔，直通脖子皮，靠近鸭头约十三厘米的地方露出叉尖，再将鸭头弯过来，横插在叉尖上。

3. 把糖稀加适量水调稀。烧开水，将鸭子（头朝下）悬在开水锅上空，舀开水由尾部往下浇烫全身，使鸭皮绷紧，烫完皮趁热抹上糖稀水（要抹均匀），挂在通风处晾干。

4. 葱白消毒洗净药味，切成六厘米长的段，再剖成几瓣（视葱粗细而定），码在小盘内。甜面酱加入白糖、香油上笼蒸熟取出，分装在两个小盘内。薄饼码在盘内。

5. 先将木炭放在一堆点燃（用专做的烤炉或用砖临时砌成的烤池均可），到没有烟时，把火摊平，将鸭子用微火烘烤，先烤鸭身的两侧，后烤鸭背和鸭脯，随烤随转动，待鸭肉烤透后，用旺火把皮烤呈枣红色即成（约用一个半小时）。

6.用片鸭刀先片鸭皮上桌，后片鸭肉并放上头、尾上桌，鸭架可熬汤。在片烤鸭的同时，把薄饼蒸透取出和烤鸭、大葱、甜面酱，同时上桌食用。

三、特　　点

鸭皮酥脆，鸭肉鲜嫩，与葱、酱、饼同食，别有风味。

注：

1.无荷叶用粽叶亦可。

2.肥嫩肉鸡亦可按此法制作。

四〇　京葱扒鸭

一、原　　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：京葱(大葱)1斤，鸭胗肝1付。

3.调料：盐、酱油、糖色、料酒、白糖、味精、香油、花生油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鸭由背脊骨上剁几刀(为了便于烹制和装碗)。大葱、胗肝均洗净。

2.鸭子用酱油、料酒抹匀。烧热花生油，把鸭子放入，炸至鸭肉收缩，皮呈金黄色捞出控油。另用大沙锅，垫上竹箅子，放入葱(段)、姜(拍破)、鸭子(脯朝下)、料酒、盐、白糖、糖色、清水，把胗肝用开水汆透，洗净血沫放入沙锅内，上大火烧开，移至小火焖之。

3.焖鸭的同时，烧热花生油，把大葱(整棵)放入炸呈金黄色捞出，待鸭子焖到七成烂时，放入大葱同焖到鸭烂为止。

4.待鸭子完全焖烂后，先取出大葱切成五厘米长的段，

胗肝取出切成片。然后，两手提起箅子，把鸭子翻扣在盘内，使鸭脯朝上，葱段、胗肝放在鸭子上面。沙锅内的汤倒入铁锅内，上火烧开，加味精尝好味，调好颜色，用水淀粉勾芡，淋些香油，浇在鸭身上即成。

三、特　　点

鸭烂味香，金黄色亮。

注：

糖色不宜太多，否则颜色太黑。

四一　丁香鸭子

一、原　　料

1. 主料：裆部开膛填鸭1只(一级)。
2. 配料：卷心菜1斤，西红柿5两。
3. 调料：葱、姜、盐、白糖、酱油、丁香、花生油、白酒、香油、白醋、味精、胡椒面。

二、操作过程

1.鸭子洗净，擦干水分。卷心菜、西红柿均洗净。葱切成段。姜拍破。

2.鸭子用白酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、丁香、葱、姜、味精抹匀腌入味(约两小时)。把鸭子取出用钩子钩住挂在通风处晾干(盆内的调料留用)。待鸭皮晾干后，把腌鸭子的调料塞入鸭腹内，上笼用大火蒸烂取出，挑去葱、姜、丁香。

3.卷心菜洗净消好毒，叶切成细丝，挤去水，放入白糖、白醋、香油拌匀入味，先围在盘子边上。西红柿消毒洗净切成厚片，也围在盘子边上。

4.烧热花生油，把鸭子下入炸到肉透、皮酥捞起，剁成块放在盘中(仍摆成鸭形状)即成。

三、特　点

皮酥味美，别有风味。

注：

笋鸡、肉鸡等都可按此法制作。

四二　八宝鸭子

一、原　料

1.主料：脱骨填鸭1只。

2.配料：薏仁米3钱，芡实3钱，干莲子1两，糯米2两，水冬菇1两，火腿1两，扁尖笋1两，鸭胗肝1付。

3.调料：葱、姜、盐、味精、白糖、料酒、酱油、虾子、猪油、胡椒面、花生油、香油、鸡汤。

二、操作过程

1.薏仁米、芡实淘洗干净，用温水浸泡片刻，上笼蒸熟。糯米淘洗干净，加适量水上笼蒸成糯米饭。干莲子加工后放入碗中蒸熟。水冬菇、熟火腿均切成豌豆大的丁。鸭胗片去老皮，切成与冬菇、火腿同样大的丁。扁尖笋用沙锅煮熟，捞出洗净，先撕成长条，再切成与冬菇同样大的丁。

2.烧开水，把脱骨鸭(皮里肉外)投入烫一下，肉收缩后捞出，洗净血沫，控净水，再翻过来(皮朝外，肉朝里)放在盘内待用。冬菇、鸭胗丁和扁尖笋也用开水汆透捞入漏勺中。

3.锅烧热，注入猪油，油热后把鸭胗、冬菇、扁尖笋下入煸炒，用手勺推匀后，加料酒、酱油、味精、虾子、白糖

炒匀，加入少许鸡汤焖透，减小火力，将糯米、薏仁、芡实、莲子、火腿倒入拌匀成馅。

4.把鸭子(背朝上)平放在砧板上，将馅由开口处填入鸭腹内，用竹扦子把开口处扦上封好。

5.烧八成沸花生油，把鸭子放入漏勺内，连勺下入油内炸呈金黄色提起。大沙锅内垫入竹箅子，放上葱、姜、鸭子(脯朝下)、料酒、糖色、盐、水(浸过鸭子为准)，先压上一个盘子，再盖上锅盖，上大火烧开，再移至小火焖之。待鸭子焖烂后，离火打开盖，先取走上面的盘子，再挑去葱、姜，抽掉封口处的竹扦子，两手提起箅子，把鸭子翻扣在盘内。沙锅内的原汤倒入铁锅内，上火烧开，撇尽浮油，加味精，尝好味，调好色，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在鸭子上即成。

三、特　　点

味浓带甜，鸭烂，色红亮。

注：

鸡亦可用此料此法制作。

四三　挂卤烤鸭

一、原　　料

1.主料：熟烤鸭1只。

2.调料：葱、姜、蒜、醋、甜面酱、白糖、酱油、胡椒面、香油、鸡汤、水淀粉、味精。

二、操作过程

1.葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍碎剁成泥。

2.出炉熟烤鸭由背上下刀剖开，剔净大小骨头，选些带

肉的骨头先垫入盘底，然后把两腿肉斜刀片成块，围在鸭骨的周围，再把两个鸭脯肉斜刀片成块，码在上面。

3.烧热香油，下蒜泥炸出香味，再放葱末、姜末、料酒、酱油、白糖、甜面酱、味精、胡椒面、鸡汤烧开，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入醋、香油起锅，浇在鸭身上即成。

三、特　　点

鸭肉肥嫩，味带酸甜，有甜面酱的香味。

注：

熟烤鸭用叉烧填鸭或用挂炉烤鸭均可。

四四　红曲酱鸭

一、原　　料

1.主料：开好填鸭1只。

2.配料：圆生菜叶2两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、桂皮、八角、冰糖、料酒、红曲米。

二、操作过程

1.鸭子洗净，用盐在鸭皮和腹内揉搓，腌约一小时左右，取出沥去水分。圆生菜叶洗净消毒。

2.红曲米加清水烧开煮一会，待水呈深红色，倒入盆中。

3.烧开水，把鸭子放入汆透捞出，用干布擦干水分，趁热用红曲米水擦遍鸭子全身，使之呈红色。

4.大沙锅内垫入竹箅子，放入葱、姜(拍破)，再将鸭子平放锅内，加料酒、冰糖、桂皮、八角、盐、红曲米水、清水(漫过鸭子)，上大火烧开，撇尽泡沫，移至小火焖之。待鸭子焖到八成烂时，把锅上大火，加味精，尝好味，进行收

汁，随收随用手勺舀起汁往鸭身上浇，待汁收浓，取出鸭子，剁成长条块码入盘中，取一点锅内的汁浇在鸭身上，圆生菜围在鸭子边上即成。

三、特　　点

呈玫瑰色，肥嫩香美，味咸带甜。

注：

1. 鸭子在烧的过程中，要上下翻动，使之火候一致。

2. 颜色开始调的不宜太深，否则熟后颜色太深。

四五　焖松子酥鸭

一、原　　料

1. 主料：开好填鸭1只。

2. 配料：松子仁2两，猪肥瘦肉6两，鸡蛋3个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、白糖、酱油、花生油、胡椒面、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸭子洗净由背上下刀剖开，剔下全部骨头，斩下头颈（留用），把脯肉、腿肉片下三分之一，使鸭肉平整，并保持皮的完整，然后用刀在肉上剞成十字花刀（剞破肉的三分之一即可），放入盘内待用。

2. 猪肥瘦肉切成碎粒状。取下的三分之一鸭肉也切成碎粒状。然后合在一起，用刀斩细放入盆内。取部分葱、姜切细，放入肉内。

3. 鸡蛋加入干淀粉调成鸡蛋糊。松子仁焙干或用油炸一下捞出，剥去外皮。

4. 把猪鸭肉泥加入一个鸡蛋、料酒、胡椒面、酱油、白

糖、水淀粉、味精、盐调匀搅拌上劲成馅。在鸭肉上先抹上一层鸡蛋糊，再把肉馅放在鸭肉上，用刀排斩，使肉馅紧贴在鸭肉上，摊平抹匀，再将松子仁撒在上面，用手按紧，最后再抹上一层薄薄的鸡蛋糊，用刀把表面和边沿抹平，铲入漏勺内。

5.烧八成沸油，把鸭子同漏勺一起投入油内炸呈金黄色提起。鸭骨、头颈用开水氽透捞出洗净。大沙锅内垫竹箅子，把鸭骨、头颈码入锅底，放入葱、姜、鸭子（皮朝下）、料酒、盐、糖色、清水（要漫过鸭子），盖上盖，上大火烧开，再移至小火焖之。待焖烂后，打开盖，挑去葱、姜，先把鸭头取出，放入盘内，再把鸭子取出翻在盘内（皮朝上）。沙锅内的汤滗入炒锅内，上火烧开，加味精，尝好味，调好颜色，用水淀粉勾芡，浇在鸭子上即成。

三、特　点

松子芳香，鸭肉酥烂。

注：

此菜主要是咸鲜，略带甜味。

四六　炸网油鸭卷

一、原　料

1.主料：开好填鸭1只。

2.配料：网油1斤，川冬菜2两，猪腿肉2两，冬笋2两，鸡蛋2个，圆生菜叶2两，西红柿4两。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、味精、葱椒盐、香油、椒盐、玉米粉、料酒、花椒、干淀

粉、花生油。

二、操作过程

1.鸭子洗净，用花椒、盐在鸭身内外搓擦一遍，放入盆内，加料酒、葱、姜，上笼蒸烂取出，待凉后拆掉大小骨头(鸭头留用，肉要保持完整不破)，拆骨后从中间切成两半。

2.猪肉、冬笋均切成丝。川冬菜洗净去梗切成末。网油洗净控净水。圆生菜叶和西红柿洗净消毒。

3.烧热花生油，投入肉丝炒散，下冬笋炒匀，再放冬菜炒匀，加料酒、酱油、味精、白糖、香油，炒匀炒熟成馅。

4.鸡蛋加入干淀粉，调成鸡蛋糊。

5.网油分成两大张，取一张平放在砧板上，先抹上一层鸡蛋糊，再抹上葱椒盐。取半边鸭子放在网油的一端，将肉厚的地方平片下来，再把馅取一半放在鸭肉上，码成条形，把片下来的鸭肉放在馅上，然后把网油四面卷起成粗鸭卷，封口处抹上鸡蛋糊，滚上一层玉米粉，放入盘内。另一半鸭子也用同样的方法卷成卷放入盘内。

6.用鸡蛋青加入玉米粉调成蛋青糊。

7.烧八成沸花生油，把鸭卷在蛋青糊里拖一下，投入炸透呈金黄色时，捞入漏勺中，切成大圆厚片码在盘内，撒上椒盐，摆上炸好的鸭头。西红柿切成片或三角形块，和生菜叶一起围在两边上桌即可。

三、特　　点

外脆里嫩，味香酥。

注：

网油不能卷得很厚，能把鸭子包住即可。

四七　烩鸭舌掌

一、原　　料

1. 主料：鸭舌20个，鸭掌20个。

2. 配料：鲜蘑半盒，火腿1两，冬笋1两，青菜心3两。

3. 调料：盐、味精、料酒、鸡汤、胡椒面、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸭舌剥去皮，用开水煮透捞出，用凉水冲凉，剥去舌根，用刀切齐，用水泡上。鸭掌捋去黄皮，切去掌根垫，用开水煮熟，用凉水冲凉，剥去骨头和筋，切齐后用水泡上。鲜蘑切成片。火腿、冬笋均切成薄片。青菜心择洗干净，一剖两半。

2. 锅烧热，注入猪油，下入鸡汤，先将鸭舌、鸭掌挤净水下锅，再把鲜蘑、冬笋、火腿下入，青菜心用猪油滑透捞入锅内，加进料酒、盐、胡椒面、味精，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，舌掌软糯，色彩美观。

四八　芥蓝菜炒烧鸭片

一、原　　料

1. 主料：熟烤鸭1只。

2. 配料：芥蓝菜1斤5两，冬笋3两。

3. 调料：葱、姜、盐、酱油、味精、白糖、料酒、香

油、醋、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1.熟烤鸭拆去骨头，把肉片成大片。冬笋顺长切成薄片。葱、姜切成末。芥蓝菜择用嫩叶嫩尖，洗净待用。

2.锅烧热，注入猪油，下入鸭片炒透，倒入漏勺内。锅继续上火，放少许油，下入芥蓝菜、冬笋炒匀断生，放入葱末、姜末、鸭片、料酒、酱油、白糖、盐、味精炒匀，用少许水淀粉勾芡，淋入少许醋、香油即成。

三、特　点

红绿相衬，鲜香味美。

四九　软熘鸭心

一、原　料

1.主料：鸭心8两。

2.配料：荸荠3两，青柿椒2两，鸡蛋2个。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、味精、白糖、酱油、料酒、醋、猪油、胡椒面、香油、泡红椒、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1.鸭心切掉心头的筋络一剖两半，在每块里层剞上十字交错花刀。荸荠去皮(用罐头亦可)，用刀轻轻拍成块。青椒去籽洗净，切成鸭心形的小丁。泡红椒切成丁。葱、姜、蒜均切成末。

2.鸭心加入盐、鸡蛋青、水淀粉拌匀浆好。

3.用料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精、鸡汤、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热，注入猪油，待油烧至六成沸，把鸭心投入滑散滑透，倒入漏勺。另烧热少许油，下入青椒、荸荠、泡红椒略炒几下，下葱、姜、蒜炒匀，倒入鸭心，接着把兑好的汁搅匀倾入锅内，用手勺推动翻炒均匀，淋入醋、香油，盛入盘内即成。

三、特　点

鸭心软嫩，味带酸甜。

鱼　类

五〇　拆烩鲢鱼头

一、原　料

1. 主料：花鲢鱼头1个（约5斤）。
2. 配料：熟火腿1两，鲜蘑1两，熟鸡脯肉1两，小油菜心10棵，浓鸡汤2斤。
3. 调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼头去鳞去鳃，用水洗净，整个鱼头一劈两半。熟火腿切成斜刀片。鲜蘑切成厚片。鸡脯肉斜刀片成片。菜心削去皮筋改成四厘米长，用水洗净。

2. 锅上火注入清水，加葱、姜、料酒，烧开后把鱼头放入锅内，待鱼头煮到七成熟时捞出，用水过凉，拆去大小骨头，鱼头肉不要拆得太散碎，要保持鱼面部黑膘肉整形，把拆好的鱼肉放在盘内。

3.锅烧热，注入一两猪油，下入葱、姜煸出香味后，倒入浓汤，汤开后捞出葱、姜，然后把以上各种配料和拆好的鱼肉一齐下入锅内，加进料酒、盐、胡椒面、味精、猪油（适量），用大火烧开，再用小火㸆约十分钟左右，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅装盘即可。

三、特　　点

汤白如奶，味鲜浓，鱼肥嫩。

注：

1.鲢鱼头最好选用新鲜的。

2.如加入酱油红烧，即叫“拆烧鲢鱼头”，配料则用冬笋片、冬菇、葱、姜末。

五一　清蒸鲥鱼

一、原　　料

1.主料：鲥鱼1尾（约3斤左右）。

2.配料：猪网油3两，熟火腿1两，水冬菇5钱，冬笋1两。

3.调料：料酒、白糖、盐、味精、葱、姜、鸡油、胡椒面、镇江醋。

二、操作过程

1.新鲜鲥鱼破腹开膛掏净五脏，挖净鳃，洗净腹内黑皮及血污（鱼鳞不要去掉），整条由脊背划一刀（不要划透，为了蒸时缩短时间）。网油洗净控净水。火腿切成长方片。冬笋顺切成片。葱切成段。姜切成厚片，另取姜切成细末待用（用切熟菜的刀砧）。

2.锅内注入清水烧开，把鲥鱼放入烫一下，鱼鳞翘起即可，捞出控干水，放入长形深鱼盘内，用盐和料酒腌上。冬

菇、冬笋片用开水汆一下捞出。把火腿、冬菇、冬笋顺序排放在鱼身上，葱段、姜片摆在配料上面，再放白糖、胡椒面、味精、鸡油，最后把网油复盖在上面，上笼用大火蒸约二十分钟左右。鱼熟透取出，揭掉网油，挑去葱、姜，滗出原汤，尝好味，再把原汤浇在鱼身上即可。上鱼时外带姜末、镇江醋碗。

三、特　点

鱼肉细嫩，味道鲜美，鳞有脂肪，为季节时菜。

注：

鲥鱼鳞含有丰富的脂肪，故制作时鱼不打鳞。

五二　网油包烧鱼

一、原　料

1. 主料：鳜鱼1尾（约3斤左右）。
2. 配料：猪网油1张（约5两），猪肥瘦肉4两，冬笋2两，川冬菜2两，鸡蛋3个。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、白糖、味精、酱油、干淀粉、胡椒面、花生油、玉米粉、香油。

二、操作过程

1. 鳜鱼去鳞去鳃去鳍，由脊背开一口，取出五脏，用水洗净，然后擦干水分，用盐、酱油、料酒、味精、胡椒面、葱、姜腌泡两小时。

2. 网油洗净控干水。猪肥瘦肉、冬笋均切成丝。冬菜洗净切成末。葱、姜切成丝。鸡蛋加干淀粉调成糊。

3. 锅烧热，注入一两左右的油，随即把肉丝、冬笋丝、冬菜下锅炒散，加入料酒、酱油、白糖、味精、香油炒匀，

最后把葱、姜放入拌匀盛入盘内。

4. 把晾凉的肉丝等由鱼的开口处装入。然后把网油平铺在砧板上，先抹上鸡蛋糊，再把装好馅的鱼平放中间，四面用网油包好，封口处要多用点蛋糊沾紧，最后再滚上玉米粉。

5. 烧七成沸花生油，将包好的鱼在稀蛋糊里拖一下放入炸之，油温不宜太高，把鱼用油温透（约需一小时）捞出。走菜时，再用热油把鱼炸一次，使外面网油酥脆，捞出装入鱼盘内，由鱼身头部至尾部划一刀，把网油扒至两边，露出鱼身即成。

三、特　点

外皮酥脆，鱼肉鲜嫩，味美可口。

五三　松鼠黄鱼

一、原　料

1. 主料：黄鱼1尾（约2斤左右）。

2. 配料：水冬菇5钱，冬笋1两，青豌豆粒少许，胡萝卜1两。

3. 调料：花生油、料酒、白糖、盐、醋、水淀粉、味精、番茄酱、葱、姜、蒜、玉米粉。

二、操作过程

1. 冬菇、冬笋、胡萝卜均切成豌豆大的小方丁。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍成泥。

2. 黄鱼去鳞去肠洗净，先由鳃的根部直切两刀，再顺鱼脊骨用刀平剖至尾，尾亦对开剔去脊骨，使鱼肉成两片，片去腹刺（鱼皮朝下平放，刀顺刺根处平片即下）。然后再把鱼（皮朝下）平放在砧板上，用刀在鱼肉上交叉斜剞两次，

将鱼肉剞成菱形小方块（剞的深度要接近鱼皮，但不能剞断，见图1、2），剞完用手倒抹鱼肉，使每个刀花分清。把鱼放入盘内，略加盐、料酒腌一下，用水淀粉涂在剞刀花纹内（要涂均匀），再滚上玉米粉，手提鱼尾摇摆一下，剞的刀花能立起来即可。

3.锅内注入花生油，烧至六成沸，手拿鱼尾抖开花刀入锅炸之，待鱼已透，油锅离火，鱼先捞入勺中。

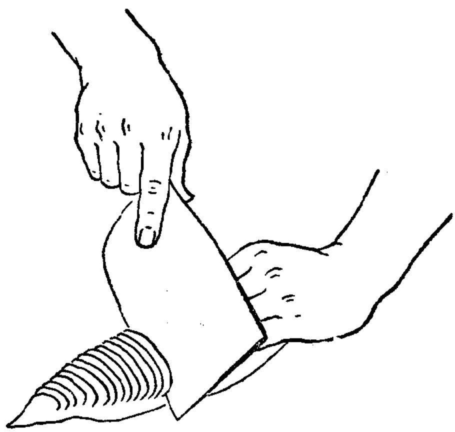


图1　第一次剞鱼刀法



图2　第二次剞鱼刀法

4.锅内注入一两油，把冬笋、冬菇、青豆、胡萝卜丁、葱、姜、蒜入锅煸炒片刻，即下番茄酱、料酒、白糖、盐、味精、清水，烧开后，用水淀粉勾好芡，再下入醋，将锅离火。另取锅上火，注入一两五钱油烧沸，把刚才烧好的汁倒入，用手勺推动川成活汁。同时油锅上火烧热，把鱼再重炸一次，捞入鱼盘中，略加整理，把汁浇在鱼上即成。

三、特　点

鱼酥脆，色红亮，味酸甜咸鲜。

注：

1.此菜炸好，每个刀花都立起，形似松鼠而得名。

2.鳜鱼亦可按此过程操作。

五四　五柳居鱼

一、原　料

1.主料：活草鱼1尾（约3斤）。

2.配料：水冬菇5钱，冬笋1两，青红椒2两，香菜1两。

3.调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、白糖、醋、鸡汤、水淀粉、葱、姜、酱油。

二、操作过程

1.将整理好的草鱼斩去鳍，从鱼头下面劈开（不要劈断），再由腹部开刀取出脊骨（鱼背皮不要弄破）。冬菇、冬笋、青红椒、葱、姜（取一部分）均切细丝。香菜择洗干净。

2.烧开水，把鱼投入滚一下捞出，洗净装入长鱼盘，加料酒、盐腌一下，再把鱼（脊背朝上）趴在鱼盘里，加入葱、姜、猪油、味精、胡椒面、鸡汤上笼蒸约二十分钟。

3. 锅内注入猪油烧热，把所有各丝入锅略炒，加入酱油、料酒、白糖、醋、味精。把蒸好的鱼取出，拣去葱、姜不要。把蒸的原汤滗入锅内，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入猪油，浇在鱼身上，撒上香菜即成。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，味酸、甜、咸、辣、鲜。

五五　荷包鲫鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鲫鱼2尾（约2斤左右）。
2. 配料：猪肥瘦肉6两，冬笋1两，冬菇5钱。
3. 调料：猪油、料酒、盐、白糖、胡椒面、水淀粉、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼去鳞去鳃，由脊背开一小口（约四厘米长），掏出内脏，剁去鱼鳍（尾留下），用水洗净，用干净布搌干内外水分，两面再剞上十字花刀。猪肉去皮，细切粗剁（先切粒再略剁一下）。冬菇、冬笋切成小丁。葱、姜切成末。

2. 在鱼身上抹料酒、酱油腌上。把剁好的肉馅和冬笋、冬菇、葱末、姜末放在一起，加入料酒、酱油、白糖、盐、胡椒面、味精、水淀粉，拌匀搅拌上劲。然后把肉馅由背部开口处塞入鱼腹鱼鳃内，再抹上水淀粉。

3. 锅烧热，放入猪油，将鱼下锅，两面煎黄。另取一锅，下垫葱、姜，把煎好的鱼摆上，加入料酒、酱油、白糖、清水（漫过鱼身即可），先用大火烧开，再移至小火加盖焖之（约用一小时）。待鱼、肉已熟透，把锅上大火，加入

猪油、味精，尝好味收汁。然后把鱼取出装盘，再把锅里的汁浇在鱼身上即成。

三、特　　点

鱼鲜肉嫩，味浓厚，佐餐之佳品。

注：

此菜不勾芡，原汤原汁收浓即可。

五六　烟熏白鱼

一、原　　料

1. 主料：白鱼1尾（2斤5两）。
2. 配料：茶叶3钱，大米2两，花椒3钱。
3. 调料：葱、姜、酱油、料酒、白糖、胡椒面、味精、香油。

二、操作过程

1. 白鱼去鳞去鳃，破腹挖去五脏，用水洗净，剁去鳍，擦干水分，打成长扇面刀，分成两片，一片连尾，一片连头，用葱、姜、料酒、白糖、酱油、味精、胡椒面、花椒把鱼腌上（约两小时）。

2. 大米用水泡一下。茶叶用开水泡过取叶。用一熏锅，锅底放大米、茶叶、白糖、花椒，中间放一铁屉，上面放整葱、姜片，再将腌好的鱼用水洗一下，放在葱、姜上，用锅盖盖好，四周用湿布围紧。

3. 将熏锅上大火烧一下后，改用温火烧，使锅内冒青烟，待烟变黄时，证明锅底茶叶、米已烧焦，鱼有半熟时，再用大火烧一下，全部过程大约用二十分钟鱼即熟。然后揭去盖，取出两片鱼，整齐地放在长鱼盘内，鱼身刷上香油即

成。

三、特　点

鱼肉鲜嫩，金黄发亮，清淡有烟熏香味，适用于夏令。

五七　醋溜鲤鱼

一、原　料

1.主料：鲤鱼1尾（2斤5两）。

2.配料：葱花、蒜泥、姜米各少许。

3.调料：花生油、料酒、酱油、盐、白糖、醋、香油、味精、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.将鲤鱼去鳞去鳃，破腹挖出肚脏，剁去腹鳍，用水洗净，放在砧板上，两面剞成提刀瓦块，深至鱼骨，用刀把鱼头部重拍一下（使之发松好炸），然后加少许盐、料酒腌上。干淀粉用水调成糊状，在鱼身两面抹匀（花刀里也要涂上），再略沾干淀粉。

2.烧热约四斤花生油，一手抓住鱼头，一手提着鱼尾下进油锅内，待炸到五、六成熟时，把鱼捞起，再用竹筷子在鱼脊背厚处扎几个眼（防止肉厚炸不透），待油稍热后，再把鱼放入炸一次捞出；油继续加热到冒烟时，把鱼放入炸，直到油面不见翻泡，鱼浮起时捞出装在鱼盘内。

3.在第二次炸鱼同时，另取一锅加入沸油二两，下葱、姜、蒜炒一下，接着下料酒、酱油、白糖、盐、清水、味精烧开，用水淀粉勾芡，再放醋搅匀，即成卤汁。

4.在炸鱼和卤汁制成的同时，另取锅烧热，倒入沸油二两，随即将卤汁倒入，用手勺不停地推动，把卤汁川成活汁

（指沸油将汁川成小泡烹起），迅速浇在鱼身上即可。

三、特　　点

外焦里嫩，香脆酸甜，有声有色。

注：

1. 三只锅要相互配合，鱼炸好后卤汁也要同时做成，次序不能有先后，有先后则不能保证鱼味鲜美和上桌时发出“吱吱”声响。

2. 鳜鱼、黄鱼等都可以用此法制作。

五八　春笋烧鮰鱼

一、原　　料

1. 主料：鮰鱼3斤。

2. 配料：春笋1斤5两，大蒜3两。

3. 调料：猪油、料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鮰鱼由下颚开刀去腮拉出五脏，用水洗净，切下肚裆。把鱼用开水烫一次，刮去粘液，斩下头部，鱼身顶头切成三厘米大厚块，再用开水烫一次洗净。

2. 春笋剥壳去皮，切成梳背块。备好姜、葱、蒜。

3. 烧热猪油，把鮰鱼、春笋、蒜一同下锅煸炒一下，即加料酒、清水，大火烧开，使汤成奶色，放盐、味精、胡椒面、猪油，待鱼烂笋熟，用水淀粉勾芡收汁，略加点猪油即成。

三、特　　点

鱼肉油嫩，味鲜美，汁呈奶色。

注：

鮰鱼肉肥嫩无刺，以三月间鮰鱼为佳。

五九　白汁鳜鱼

一、原　　料

1. 主料：开好新鲜鳜鱼1尾（约2斤5两）。

2. 配料：胡萝卜2两，豌豆粒5钱，鲜笋1两，水冬菇3钱，火腿1两。

3. 调料：猪油、奶油、料酒、盐、味精、水淀粉、鸡油、胡椒面、辣酱油。

二、操作过程

1. 将胡萝卜（去皮）、鲜笋、冬菇、火腿均切成小方丁同豌豆放在一起。

2. 把鳜鱼用水洗净，下开水锅内烫一下，捞出刮净鱼身的黑色，两面剞上十字花刀，放入长形鱼盘内，加入盐、葱、姜、料酒、猪油，上笼蒸约二十分钟。

3. 烧热猪油，把所有配料下锅略炒。然后取出鱼，挑出葱、姜。把原汤滗入锅内，加进料酒、胡椒面、味精、奶油，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在鱼身上即成。辣酱油放小碗内随鱼同上。

三、特　　点

鱼嫩味鲜，色白美观。

六〇　五丝红蒸鱼

一、原　　料

1. 主料：活草鱼1尾（约3斤）。

2. 配料：猪肥瘦肉3两，冬笋1两，干辣椒2个，酱瓜1两，香菜1两。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、白糖、胡椒面、酱油、猪油。

二、操作过程

1. 草鱼去鳞去鳃，破腹挖出肚脏，洗净肚内黑膜和血污，在鱼两面剞上斜直刀。猪肥瘦肉、冬笋、酱瓜、干辣椒、葱、姜均切成丝。香菜择洗干净。

2. 把鱼用料酒、盐稍腌一下，再放入开水锅里烫一次，用布擦净水分，放入长鱼盘内。

3. 把以上切好的各种丝（除葱丝外）放在一起，加入酱油、白糖、胡椒面、味精、猪油拌匀，撒在鱼身上（要摊匀），然后再把葱丝放上，上笼用大火蒸约二十分钟左右，鱼熟取出。先把汤滗出来，尝好味，再把原汤淋在鱼身上，撒上香菜即成。

三、特　　点

鱼嫩味美，咸鲜带辣。

六一　沙锅胖头鱼

一、原　　料

1. 主料：花鲢鱼头1个（约3斤）。

2. 配料：粉皮3张，青蒜2两，冬笋1两，冬菇5钱，猪肥瘦肉3两。

3. 调料：猪油、酱油、盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉、泡辣椒、白糖、鸡汤、花生油。

二、操作过程

1. 鱼头刮洗干净。粉皮切成一厘米宽的长条。冬笋、冬菇、猪肥瘦肉均切成片。青蒜择洗干净切成三厘米长的段。

2. 烧沸花生油，把鱼头用酱油、料酒抹一下，放油锅内炸呈金黄色捞起，放入沙锅内。锅内放入猪油烧热，把肉片、冬笋、冬菇煸炒均匀，随下泡辣椒、酱油、料酒、白糖、胡椒面、鸡汤、盐，汤开后，倒入沙锅内。

3. 沙锅烧开后，盖好盖，移至小火㸆之。鱼头㸆透后，把粉皮用开水烫一下，放入沙锅内，略开片刻，加入味精尝好味，用水淀粉勾薄芡，放进青蒜段，原沙锅上桌即可。

三、特　点

原㸆鱼香，汤浓味鲜，家常风味。

六二　烤比目鱼

一、原　料

1. 主料：比目鱼3斤。
2. 配料：蒜头2两，葱5两，姜2两，圆生菜叶2两。
3. 调料：猪油、香油、酱油、白酒、胡椒面、白糖、味精、盐。

二、操作过程

1. 将鱼撕去外皮，破腹取出肚脏，用水洗净，在鱼身两面剞十字花刀，放白酒、酱油、白糖、盐、胡椒面、葱段、姜片、味精、蒜头（用刀拍扁）腌约两小时。

2. 圆生菜叶洗净消好毒。

3. 取干净烤盘抹上猪油，再垫上整棵葱、姜片，放上腌好的鱼（腌鱼的卤和蒜头倒在一起）；鱼摆好后，把卤汁、蒜头倒在鱼身上。先把烤炉烧热，把烤盘放入烤炉内烤之，用大火烤约二十分钟鱼肉即透，取出刷上香油，放在鱼盘内，

蒜头还要码在鱼身上，葱、姜不要，把生菜叶围在盘子边上即成。

三、特　　点

味道焦香，鱼肉鲜嫩，清淡爽口。

注：

黄鱼、鳜鱼均可用此法烤制。

六三　烧青鱼划水

一、原　　料

1. 主料：青鱼肚裆鱼尾划水2斤5两。
2. 配料：冬笋2两，水冬菇5钱。
3. 调料：葱、姜、猪油、酱油、料酒、盐、白糖、醋、味精、水淀粉。

二、操作过程

1. 用刀斩下青鱼下颚、划水、肚裆、鱼尾，刮洗干净，下颚剁成长条块，鱼尾由脐门部位直刀剁下，然后再竖着整切成约七厘米长、三厘米宽的块。葱切成节。姜切成末。冬菇、冬笋均切成片。

2. 锅烧热放入猪油，把划水用酱油拌一下摊平推入锅内稍煎一下，放入葱节、姜末，将划水翻个身，加入料酒、酱油、白糖、少许清水、冬菇、冬笋片，大火烧开后，盖好盖用小火焖约十分钟；拿掉盖，上大火，加入猪油、味精、醋，边转动锅边用水淀粉收汁，收好汁，把划水翻过身，倒入盘内即成。

三、特　　点

色红亮，鱼嫩味鲜。

六四　干烧鲜鱼

一、原　　料

1. 主料：鲜鱼1尾(约3斤)。

2. 配料：猪肥瘦肉3两，冬笋1两，水冬菇5钱，泡红椒1两。

3. 调料：葱、姜、酱油、白糖、醋、料酒、盐、味精、香油、猪油。

二、操作过程

1. 鲜鱼去鳞去鳃，破腹挖去肚脏，用水洗净血污，剁去鳍，在鱼身两面剞斜刀。猪肥瘦肉切成五毫米方丁。冬菇、冬笋、泡红椒均切同肉大小的丁。姜切成末。葱切成小节。

2. 把鱼两面抹上酱油、料酒。锅烧热，注入二两猪油，把鱼下锅两面煎黄。另取一锅，锅底垫好整葱、姜，把煎好的鱼放上。

3. 锅内注入油烧热，把肉丁、冬笋、冬菇、泡红椒下锅煸炒片刻，下入料酒、酱油、盐、白糖、清水，烧开后倒入码好鱼的锅内。把鱼锅上火，先用大火烧开，再移至小火焖约二十分钟左右，待汤稍干，鱼已透，挑出整葱、姜，把锅上火，加入味精、醋，用大火收汁(锅要不停地转动)，汁收好后，先把鱼取出放入长鱼盘内。锅继续上火，加入葱节、姜末，淋入香油，用手勺推匀离火，把汁浇在鱼身上即成。

三、特　　点

鱼肉细嫩，味道鲜浓带辣，稍有甜味。

注：

此菜汁内不勾芡，汁要收浓但不能收干，要亮油。

六五　干炸鲫鱼

一、原　　料

1. 主料：鲫鱼1斤5两。

2. 配料：鸡蛋3两。

3. 调料：葱、姜、花生油、酱油、料酒、胡椒面、味精、香油、花椒盐、甜面酱、面粉、水淀粉、盐。

二、操作过程

1. 鲫鱼体扁狭，皮薄肉细，不宜破腹取脏，必须用竹片(或用竹筷四方的一头)刮去鱼鳞，挖去鳃，再用筷子从鳃部伸入鱼腹，将鱼脏绞出，用手从鱼颈部起，沿腹部一直挤压到尾部，以挤出鱼内血水，用水洗净，斩去头尾不要。在鱼身两面剞直花刀，再改成八厘米长的斜刀块，然后用盐、胡椒面、花椒、味精、葱、姜、酱油浸泡一下。切点小葱花。甜面酱加糖蒸透待用。

2. 鸡蛋打入碗内搅散，加入水淀粉、面粉调成稀糊状，把鲫鱼挤干卤汁，放入糊里拌匀。

3. 锅内注入干净花生油，烧到六成沸。把鲫鱼逐块下入炸透捞出，择去鱼脊骨(不能拆散)，然后再下入八十度油内重炸一次捞出。另取锅上火，把捞出的鱼下锅，放香油、椒盐、葱花，颠翻均匀盛入盘内即成。甜面酱放小碟内一起上桌。

三、特　　点

外酥香，鱼肉肥、细、嫩，味鲜美。

注：

1. 鲥鱼也可烧、蒸。此鱼是清明节前后的佳菜，如配上江南春笋同烧，味极鲜美。

2. 鲥鱼鳞在清明前，嫩而肥可食，不宜去掉；清明后，鳞已硬化，脂肪消失，不可食，应刮去。

六六　锅贴鱼片

一、原　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤。

2. 配料：猪肥膘1斤5两，咸雪里蕻叶10张，鸡蛋5个。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、醋、白糖、葱椒盐、花生油、干淀粉。

二、操作过程

1. 鱼肉洗净，片成六厘米长、四厘米宽的长方厚片。肥膘放入汤锅内煮到六成熟捞出，晾凉后切成同鱼片大小相等的片。雪里蕻叶洗净放在盘内。鸡蛋去黄留青。

2. 把鱼片用料酒、盐、胡椒面、味精、白糖、葱、姜拌匀腌一下，然后挑出葱、姜加入两个鸡蛋青、干淀粉调拌均匀。

3. 把剩下的三个鸡蛋青加入干淀粉调成蛋青糊。

4. 把肥膘片顺序排在案子上，抹上蛋青糊，再抹上葱椒盐，然后把鱼片逐片贴在肥膘上，咸菜叶修成长方形盖在鱼片上，再抹上蛋青糊。

5. 锅烧热，用油滑锅，再放少许油，把鱼片排入锅底(肥膘贴锅，鱼片朝上)，火不宜很大，再加少许油，边煎边转动锅，待把肥膘煎呈金黄色时，鱼片即熟；然后滗去余油，放少许料酒、醋烹一下，装入盘内即成。

三、特　点

鱼嫩味鲜，油润酥脆。

注：

葱椒盐制法：把青葱、花椒(洗净)、细盐放在一起剁成细末即成。

六七　三丝鱼卷

一、原　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤2两。

2. 配料：青椒5两，水冬菇1两，熟火腿2两，鸡蛋5个。

3. 调料：葱、姜、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、猪油、干淀粉。

二、操作过程

1. 鱼肉洗净片成四厘米宽、七厘米长的薄片。青椒去籽洗净，两头修齐，用开水稍烫一下，和火腿、冬菇分别切成粗丝。葱切成小葱花。姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡蛋青加入盐、干淀粉调成糊。

3. 把鱼片摆在案子上，抹上蛋糊。把青椒、火腿、冬菇三丝理齐，均放在每片鱼片上，露出一端，然后卷成鱼卷。

4. 用小碗放料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、水淀粉、葱花、姜末兑成汁。

5. 锅烧热，用油涮一下，放入猪油，待油烧到四成沸，把鱼卷放在剩余的蛋青糊里拖一下，推入锅内滑油，用手勺轻轻推动，滑透倒入漏勺。锅接着上火，放少许油，把兑好的汁搅匀倒入锅内，用手勺推匀炒熟。下入鱼卷，轻轻颠翻均匀，亮油出锅即可。

三、特　　点

质地鲜嫩，色白美观。

注：

鱼卷做成后，滑油和炒时，翻锅要轻，否则会把鱼卷弄碎，影响质量。

六八　鸡油鱼脯

一、原　　料

1. 主料：带皮鳜鱼肉5两。

2. 配料：罐头鲜蘑1两，熟火腿1两，豌豆苗5两，鸡蛋6两。

3. 调料：葱、姜、猪油、鸡油、鸡汤、料酒、盐、味精、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1. 把砧板刮洗干净，鱼肉（皮朝下）平放在砧板上，用刀背反复敲砸，把肉砸松以后，用刀刮下，放入清水盆内泡上。

2. 把砧板刮洗干净，将鱼肉捞在砧板上，用刀背反复排敲，把肉砸成极细的泥，再用刀塌平鱼泥，挑净筋络，用刀刃反复排斩数下，断其余筋。

3. 把葱、姜拍破放在碗内，加进料酒、清水稍泡片刻，把汁徐徐倒入鱼泥内，用手调成稀糊状。鸡蛋打开去黄用青，用筷子打散放入鱼泥内，加入胡椒面、味精、盐，一手抓住盆，一手下入鱼泥内，一气哈成把鱼泥搅匀上劲。

4. 鲜蘑切成片。火腿切成小片。豆苗择下尖用水洗净。

5. 锅烧热，用猪油滑锅，再注入猪油，待油温热时，把锅端离火，将搅好的鱼泥用手勺挖成枣核形下入锅内，把鱼

泥挖完，将油锅上火温之，待鱼肉变白浮上油面，证明已透倒漏勺控油。锅接着上火，放少许油，将以上配料下锅略炒，加入料酒、盐、味精、鸡汤，汤开后，尝好味，把鱼脯下入锅内，用勺推匀，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入盘内即成。

三、特　点

颜色鲜艳，味鲜软嫩，童叟皆宜。

六九　网油鱼丝卷

一、原　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤。
2. 配料：网油1斤，冬笋2两，水冬菇1两，熟火腿1两，熟肥膘2两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋、葱椒盐、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鱼肉切成四厘米长的段，片成大片，再切成粗丝。

2. 冬笋、冬菇、火腿、肥膘均切成丝，同鱼丝放在一起。网油洗净控水。

3. 鸡蛋打散加入干淀粉调成糊。

4. 把鱼丝和各种配料加入盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、水淀粉调匀搅拌上劲。把网油平摊在砧板上，用刀裁去碎块，抹上鸡蛋糊，再抹上葱椒盐，然后把拌好的鱼丝等放在网油的一边抓成长条形，再卷成圆形长卷，外面粘上干淀粉。

5. 用鸡蛋青、水、干淀粉调成蛋青水粉糊。

6.锅内注入花生油，烧到六成沸，将鱼卷在蛋青水粉糊里拖一下，放入油锅炸，先用温油炸透捞出；把油烧热，再炸一次捞出，斜刀切成块，码入菜盘内撒上椒盐即成。

三、特　点

外脆里嫩，味香鱼鲜。

七〇　黑鱼过桥

一、原　料

1.主料：活黑鱼3斤。

2.配料：冬笋2两，水木耳1两，菜心3两。

3.调料：葱、姜、盐、白糖、味精、胡椒面、醋、料酒、猪油、鸡蛋青、水淀粉。

二、操作过程

1.黑鱼活杀，去鳃去鳞，由脊背破开，挖出肚脏，择去苦胆，将鱼肠用剪刀破开，刮净脏物，同鱼一起洗净。黑鱼由头部下颚下刀至脊骨，把两面鱼肉剔下来，划水、肚裆、头尾、脊骨剁成大块，葱切成段。姜拍破。

2.把剔下来的鱼肉去掉皮，顶头片成薄片（如玉兰片形）。冬笋切成片。木耳洗干净。葱白切成节。姜切成末。菜心去筋去皮洗净。

3.鱼片用鸡蛋青、盐、水淀粉浆好。

4.锅内放猪油烧热，下入葱段、姜（拍破）煸出香味，放入鱼的头、尾、肚裆等略加翻炒，加料酒、清水，大火烧开后撇净泡沫，加入猪油用大火煮，待汤呈奶色，加胡椒面、盐、味精。鱼肠先用开水烫一下捞出洗净，也下入锅内同煮，待肠、鱼熟透后，加入菜心煨沸，这时已汆成黑鱼划水汤。

5.锅烧热，用油滑锅倒出，再放入猪油，油已温热，把鱼片下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放少许油，把冬笋、木耳、葱节、姜末下锅同炒。同时用小碗放料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、水淀粉兑成汁倾入锅内，用手勺推匀；倒入滑好鱼片，翻炒均匀，装入预先放少许醋的盘里，同鱼汤一起上桌，外带姜、醋碟。

三、特　点

一鱼两吃，本味鲜美可口，鱼肠如佛手，鱼片似玉兰花形，又脆又嫩，道地家乡风味。

注：

在饮食业中一菜两吃俗称为“过桥”，故名。此菜原名“将军过桥”，因在当地鱼市中称黑鱼为“将军”。

七一　茄汁荔枝鱼

一、原　料

1.主料：带皮鳜鱼肉1斤。

2.配料：菠萝2两，鲜豌豆粒1两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、味精、白糖、醋精、料酒、花生油、番茄酱、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.把鱼肉放在砧板上，用刀细刮一下鱼皮上的残细小鳞，在鱼肉一面剞细十字花刀，再改成方块(熟后即卷成荔枝形)。菠萝切成块。豌豆煮熟。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍碎。

2.把改好刀的鱼先用盐、料酒拌一下，放入水淀粉拌匀，再沾上干淀粉，使荔枝花刀分开。

3. 锅内烧六成沸花生油，将鱼逐块下入炸之，待鱼快要透时先捞出。同时另取锅上火，注入热油，先下葱、姜、蒜及菠萝、青豌豆稍炒一下，再加入番茄酱、料酒、白糖、盐、味精、醋精、清水，烧开后，用水淀粉勾芡。这时油锅烧热，把鱼块放入炸透。盛汁的锅内加入沸油把汁川起来，把鱼捞入汁内，翻炒均匀盛入盘内即成。

三、特　　点

颜色红亮，形似荔枝，味酸甜香脆。

注：

烧汁和炸鱼的时间要紧凑，才能保持质量。

七二　清蒸鳊鱼

一、原　　料

1. 主料：鳊鱼 1 尾(约 3 斤)。
2. 配料：熟火腿 1 两，水冬菇 8 钱，冬笋 1 两，网油 3 两。
3. 调料：葱、姜、盐、白糖、醋、料酒、鸡油、虾子、鸡汤。

二、操作过程

1. 将鱼去鳞去鳃，破腹开膛，挖去肚脏，用水洗净，剁掉鳍(尾鳍留下)，打上柳叶花刀，入开水锅内汆烫一下捞出，放入凉水中，用小刀刮净鱼身上的黑皮，擦干水分放在盘内。

2. 火腿、冬菇、冬笋均切成片。葱切成段。姜部分切成片，部分切成末。网油用开水稍烫一下捞出晾凉。

3. 把鱼身内外抹上料酒、盐，放入长深鱼盘内，将冬

菇、冬笋、火腿片顺序码在鱼身上，再把葱、姜放在上面，盖上网油，加入虾子、白糖、味精、鸡油、鸡汤，上笼沸水大火蒸约十五分钟即熟。取出揭掉网油，挑出葱、姜，滗下原汤，尝好味，再把原汤淋在鱼身上即可。上鱼的同时，外带姜末、醋碟。

三、特　　点

原汤原味，鱼极鲜嫩。

七三　葱㸆鲫鱼

一、原　　料

1.主料：鲫鱼2尾（约2斤）。

2.配料：大葱1斤，猪板油2两。

3.调料：姜、盐、白糖、醋、酱油、料酒、味精、猪油、花生油。

二、操作过程

1.将鲫鱼去鳞去鳃，破腹去脏（注意不要把苦胆弄破），用水洗净血污，然后剁去鳍，在鱼身两面直刀划几下。大葱洗净理齐，取葱白切成七厘米长的段，再一剖两半，剩余的葱收好备用。猪板油切成豆瓣大小的方丁。

2.烧六成沸花生油，将鲫鱼抹上酱油，投入油内炸呈浅黄色捞起。另取一锅，锅底垫入剩下的葱和姜（拍破），鱼放在上面，葱白码在鱼上，板油丁撒在上面，加入料酒、盐、酱油、白糖、清水（要漫过鱼身），大火烧开，移到小火焖约一小时，再用大火，放入猪油、味精，尝好味收汁，加少许醋，起锅装盘即可（垫锅的葱、姜不要）。

三、特　　点

葱香鱼鲜，家常风味。

注：

此菜不用勾芡，原汁收浓即可。

七四 瓜姜鱼丝

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼肉1斤2两。

2. 配料：甜酱瓜2两，冬笋3两，葱白1两，姜5钱，鸡蛋2个。

3. 调料：盐、味精、白糖、料酒、香油、花生油、汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 把鳜鱼肉去皮，先改段片厚片，排成梯形，再切成粗丝。甜酱瓜切成丝用温水泡上。冬笋、姜、葱均切成丝。鸡蛋去黄留青。

2. 鱼丝用鸡蛋青、盐、水淀粉调匀浆好。

3. 用小碗放料酒、盐、白糖、水淀粉、汤、味精调匀成白汁。

4. 锅烧热，用油滑锅，再放入油，油热时把鱼丝放入滑散滑透，倒入漏勺。原锅上火，放少许油，把酱瓜、姜、冬笋丝下锅略炒几下，放入鱼丝，随把兑好的汁和葱丝放下去，翻炒均匀，淋上香油，装盘即成。

三、特　　点

鱼丝鲜嫩，有酱瓜香味。

注：

炒时手要轻，否则鱼丝易碎。

七五　炸松仁鱼片

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼肉 1 斤 2 两。

2. 配料：松子仁 4 两、鸡蛋 3 两。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、料酒、面粉、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1. 将鳜鱼肉洗净去掉皮，片成三厘米宽、五厘米长、三毫米厚的片。葱、姜拍破放在鱼片上。松子仁去皮斩碎。

2. 把鱼片用料酒、盐、胡椒面、味精腌上味。鸡蛋、水淀粉、面粉合在一起，放进鱼片调拌均匀。

3. 取一瓷盘，先把松子仁撒匀摊平，把鱼片放在上面，再把剩下来的松子仁撒在鱼片上，用手按平按紧，使松子仁完全粘在鱼片上。

4. 烧六成沸花生油，把鱼片散开投入，炸到熟透呈金黄色，捞起装盘即可。

三、特　　点

松仁芳香，鱼片脆嫩。

七六　酸辣黄鱼羹

一、原　　料

1. 主料：新鲜大黄鱼 1 斤 5 两。

2. 配料：鸡蛋 3 个，冬笋 1 两，水海参 2 两，香菜 1 两。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、醋、料酒、鸡

汤、猪油。

二、操作过程

1.黄鱼去鳞、去鳃、去肠，用水洗净，下入开水锅内稍烫一下，捞出用凉水过凉，用小刀刮净鱼身的黑皮，然后放入盘内，加入葱、姜、料酒、盐，上笼蒸熟；取出滗出原汤（留用），把鱼拆去大小骨头，鱼肉放在盘内。

2.冬笋、海参（抠洗干净）均切成小指甲片。葱切成小葱花。姜切成末。香菜择洗干净。鸡蛋去黄用青打入碗内用筷子搅散。

3.冬笋、海参用开水汆烫一下捞出。

4.锅烧热，放入猪油，将冬笋、海参、葱花、姜末下锅略炒，加入鸡汤和蒸鱼的原汤，再把拆好的鱼肉下入锅内，加进料酒、盐、胡椒面、味精，汤开尝好味，用水淀粉勾成琉璃稀芡，再将鸡蛋青下入锅内，用勺推匀，加入醋，起锅盛入碗内，放上香菜即成。

三、特　　点

鱼嫩味鲜，酸辣可口。

七七　白汁鱼丸

一、原　　料

1.主料：黄鳝鱼肉6两。

2.配料：熟火腿1两，鲜蘑2两，豆苗1斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、猪油、鸡汤、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.鱼肉用水稍泡片刻，捞出放在砧板上，用刀背捶成细

泥状，再用刀把鱼泥摊平挑去白筋、小刺，然后用刀刃轻轻反复排剁后放入盆内。火腿切成小片。鲜蘑切成片。豆苗择去尖用水洗净。

2.葱、姜用刀拍松放入碗内，加进清水、料酒稍泡片刻，然后把汁慢慢滗入鱼泥内，随往里倒随用手搅，把鱼泥澥成稀糊状，再加味精、细盐，一只手按住盆子，一只手在鱼泥内，朝着一个方向，先慢后快，把鱼泥搅上劲（搅时不能间断，鱼泥光亮不粘手即可），再放入猪油搅拌均匀。

3.锅内注入凉水先不要上火，用左手抓鱼泥挤成丸子，右手刮下鱼丸，用大拇指推入水锅内，如此挤完后，将锅上火，火不要太大，使锅内水温逐渐增高，水沸后撇尽泡沫，捞出鱼丸放入凉水中过凉，再用凉水泡上。

4.锅内注入鸡汤，把火腿、鲜蘑、鱼丸放入锅内，下料酒、盐、味精、胡椒面，汤开尝好味，用水淀粉勾芡，撒上豆苗，用勺推匀，淋入鸡油，盛入汤盘内即成。

三、特　　点

颜色美观，鱼丸细嫩，味鲜美。

注：

鱼丸本身很细嫩，故下锅用勺推动要轻，下好味，汤不能大开或开的时间太长，汤开勾芡马上离火。

七八　酸辣鱿鱼锅巴

一、原　　料

1.主料：水发鱿鱼1斤。

2.配料：冬笋1两，水冬菇5钱，熟鸡脯肉2两，锅巴6两。

3. 调料：葱、盐、料酒、味精、胡椒面、醋、香油、水淀粉、猪油、花生油、鸡汤。

二、操作过程

1. 水发鱿鱼用开水泡透。冬笋、冬菇、熟鸡脯肉均片成小片。葱切成小葱花。锅巴掰成块。

2. 锅内注入鸡汤，先将各种配料下锅，加入料酒、盐、味精、胡椒面，再放入鱿鱼，汤开后撇掉沫子，尝好味，用水淀粉勾稀芡，再加醋、葱花、香油，倒入大汤碗里。同时，烧七、八成沸油，把锅巴倒入炸之，边炸边用漏勺翻动，使之火候均匀，待炸到松酥呈金黄色，捞出装在菜盘内，与做好的鱿鱼同时上桌。到客人面前将鱿鱼倒在锅巴上，使锅巴发出"喳喳"的响声。

三、特　　点

鱿鱼滑嫩，锅巴酥脆，味酸、辣、咸、鲜。

注：

1. 炸锅巴和做鱿鱼要配合好，要求同时做好，同时上桌。
2. 走菜要迅速，否则会影响菜的质量。

七九　白汁鱿鱼

一、原　　料

1. 主料：水发鱿鱼1斤5两。
2. 配料：熟火腿2两，水冬菇1两，青菜心12棵，熟鸡皮2两。
3. 调料：葱、姜、盐、胡椒面、料酒、味精、猪油、水淀粉、浓鸡汤、鸡油。

二、操作过程

1.发好鱿鱼改成三厘米宽、四厘米五长，用开水泡透。

2.熟火腿、冬菇切成片。青菜心抽筋去皮用水洗净。熟鸡皮（肥油鸡皮）切成块。葱切成段。姜拍破。

3.锅内烧热猪油，把菜心放入汆一下捞出控油。锅内油倒出来，加入鸡汤，下盐、味精、菜心烧入味，捞出摆在盘子周围。

4.锅内烧热猪油，下葱、姜煸出香味后，注入鸡汤，放入料酒、盐、胡椒面、味精，待汤烧开后，捞出葱、姜，加进火腿、冬菇、鸡皮、鱿鱼，待汤开尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入摆好菜心的盘内即成。

三、特　点

鱿鱼爽滑，汤浓味鲜，形色美观。

注：

鱿鱼泡发得很嫩，走菜前，不宜早下锅或在锅内煮时间过长，否则会影响菜的质量。

八〇　红烧鳝鱼段

一、原　料

1.主料：大鳝鱼2斤。

2.配料：猪五花肉8两，大蒜头2两。

3.调料：盐、白糖、料酒、酱油、胡椒面、香油、醋、花生油、猪油、糖色、鸡汤。

二、操作过程

1.鳝鱼宰杀后冲洗干净，剁成五厘米长的段，再在每段上横剁两刀（距离相等，不要剁断）。五花肉带皮切成三厘米长、二厘米宽的块。蒜头剥好洗净。葱切成段。姜拍

破。

2.烧六成沸花生油，把鳝鱼用料酒、酱油拌一下，入油内炸三分钟捞出控油。大蒜也用油炸上色，捞出放入碗中。五花肉块用开水汆透捞出，用水洗净。

3.烧热猪油，下葱、姜、肉块略炒几下，放料酒、糖色、盐、酱油、开水（要漫过肉块二到三倍），先用大火烧开，撇净沫子，盖好盖，移到小火焖之。焖到肉有六、七成熟时，把鳝鱼段放入，在鱼和肉焖熟后，把炸好的大蒜放入同焖，待烂熟后用旺火加入味精、猪油，尝好味进行收汁，收好汁把葱、姜、猪肉挑出不要，再加入少许醋、香油，盛入盘内，撒上胡椒面即成。

三、特　点

色金黄，味浓蒜香，鱼烂离骨，佐餐之佳品。

注：

1.此菜把原汁收浓不勾芡。

2.此菜原名"马鞍桥鳝"，因为鱼段上剁两刀后，经过油炸和烧制，鱼段就弯起来，形似马鞍，因此得名。

3.最后胡椒面要适量地多一点，要吃出有胡椒的味道。也可在边上放点洗净的香菜叶。

八一　炒蝴蝶鳝片

一、原　料

1.主料：大鳝鱼肉1斤2两。

2.配料：葱花、姜末、蒜泥各少许。

3.调料：盐、酱油、白糖、料酒、猪油、味精、醋、胡椒面、香油、水淀粉、汤。

二、操作过程

1.鳝鱼宰杀后用干净布擦净血液放在砧板上，顶头横片成蝴蝶形大片。

2.鳝鱼片稍放点干淀粉拌匀。用料酒、酱油、白糖、味精、汤、水淀粉兑成汁。

3.锅烧热，注入猪油，待烧到七成沸，把鱼片抓散，下入滑散滑透，倒入漏勺。锅接着上火，放少许油，下葱、姜、蒜略炒，放入鱼片颠一下锅，再把兑好的汁搅匀由锅周围倒入，接着加入醋、香油，翻炒均匀盛入盘内，撒上胡椒面即成。

三、特　点

鱼片松脆，味香鲜美。

注：

鳝鱼皮有花纹，片后形似蝴蝶故名。

八二　热炝虎尾

一、原　料

1.主料：小鳝鱼2斤。

2.配料：大蒜少许，香菜少许。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、醋、料酒、花椒、味精、白糖、香油、胡椒面、鸡汤。

二、操作过程

1.鳝鱼宰杀后取出脊尾肉。葱切成段。姜切成片。大蒜拍碎。香菜择洗干净消毒。

2.把鱼肉用开水汆烫一次，理齐一切两段，把鱼尾放在脊肉上，顺序码入扣碗内，上面放葱段，把花椒粒拍入姜片上，也放在鱼上，加料酒、少许盐、鸡汤，上笼蒸约十分

钟。待鱼完全蒸透后取出，滗去原汤，挑出葱、姜，把鳝鱼整齐地摆在盘中。

3.在蒸鱼的同时，用一小碗放入酱油、香油、醋、味精、少许糖兑成汁，浇在鱼身上，撒上胡椒面，把蒜泥放在中间，锅内放入香油烧沸，浇在蒜泥上，放上香菜即成。

三、特　点

鲜香油嫩，鳝鱼背上有花纹，形似虎尾故名。

八三　生爆鳝丝

一、原　料

1.主料：大鳝鱼肉1斤2两。

2.配料：芹菜1斤，泡红椒1两，鸡蛋2个，葱、姜、蒜各少许。

3.调料：盐、酱油、味精、白糖、醋、香油、胡椒面、料酒、猪油、水淀粉、汤。

二、操作过程

1.鳝鱼宰杀后去掉皮，斜切成丝。芹菜择叶去老梗去筋，用水洗净，切成三厘米长的段（粗的要破开）。泡红椒、葱、姜、蒜均切成丝。鸡蛋去黄留青。

2.鱼丝用鸡蛋青、盐、水淀粉调匀浆好。

3.用料酒、酱油、白糖、味精、胡椒面、水淀粉、汤兑成汁。

4.锅烧热，放进猪油，待油六成沸，把鱼丝用手抖开下入，滑散滑透，倒入漏勺。原锅上火，放少许油，将芹菜、泡辣椒、葱、姜、蒜丝一起下锅略炒，即把鱼丝倒入炒匀，将兑好的汁由锅的周围倒入，加入醋、香油翻炒均匀盛盘即

成。

三、特　　点

鱼丝脆嫩，味道鲜香。

注：

如用中小鳝鱼可不用去皮。

八四　炒软兜鳝背

一、原　　料

1.主料：熟中小鳝鱼背肉1斤。

2.配料：葱、姜、蒜、香菜各少许。

3.调料：盐、酱油、白糖、醋、胡椒面、料酒、味精、香油、汤、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1.把鱼背肉切成八厘米长的段。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍碎。香菜择洗干净消毒。

2.鳝鱼肉先用开水汆烫一下，捞在漏勺中。另取锅烧热，放入猪油，鳝鱼下锅略炒片刻，下葱、姜、蒜同炒，炒匀后，加料酒、酱油、盐、白糖、味精、少许汤，用水淀粉抓芡，加入醋、香油盛盘，撒上胡椒面，放上香菜即成。

三、特　　点

肉嫩味香，佐酒佳肴。

注：

此菜全部选用烫死的鳝鱼背肉。做好后用筷子夹住鱼肉中间两头弯下来，形似过去小孩胸前的兜带，因而得名。

八五　烧生焦鳝片

一、原　　料

1. 主料：大鳝鱼肉1斤2两。

2. 配料：猪肥瘦肉5两，冬笋5两。

3. 调料：葱、姜、蒜、盐、酱油、料酒、味精、白糖、醋、香油、胡椒面、豆瓣酱、猪油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 鳝鱼宰杀后把鳝鱼肉擦净血液，皮下肉上平放在砧板上，先直刀剞上十字花刀，再切成五厘米长的段。猪肥瘦肉切成片。冬笋顺长切成片。葱切成段。姜切成片。蒜头洗净。

2. 把鳝鱼稍放点酱油拌匀，锅内烧热油，把鳝鱼放入炸一下，待鱼肉收缩后捞出。大蒜头炸上色捞出。锅内油倒出，再放少许油烧热下入肉片、冬笋、葱段、姜片炒散，下入少许豆瓣酱、料酒、酱油、白糖、胡椒面、鸡汤，再把炸好的鳝鱼和蒜头下锅，大火烧开，撇去泡沫，移到小火上焖约三十分钟，鱼肉即可酥烂。再开大火，加入味精，尝好味，用少许水淀粉勾芡收汁，加少许醋、香油，装盘上席即可。

三、特　　点

鱼肉酥香，味浓带辣。

八六　脆鳝挂卤

一、原　　料

1. 主料：熟中小鳝鱼肉1斤5两。

2. 配料：葱、姜、蒜各少许。

3. 调料：盐、白糖、醋、酱油、料酒、味精、香油、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1. 鳝鱼取用背肉和肚皮。

2. 锅内注入水，加入料酒、葱、姜，水开后，把鳝鱼肉汆烫一下捞出，控净水，用手撕成条。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍碎。

3. 用料酒、酱油、白糖、醋、味精、葱、姜、蒜、水淀粉兑成糖醋汁。

4. 烧八成沸油，投入鳝鱼炸到油内不响，不冒油花时，证明鱼肉已炸脆，用漏勺捞起。走菜时，再用热油重炸一次捞出放入盘内。另烧热少许香油，将兑好的汁搅匀倾入，用手勺炒熟，见起小泡离火，浇在鳝鱼上即成。

三、特　　点

鳝鱼香脆，味酸甜。

八七　南腿蒸鳝段

一、原　　料

1. 主料：大鳝鱼2斤。

2. 配料：熟火腿3两，软绵纸1张。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、清鸡汤。

二、操作过程

1. 鳝鱼宰杀后用水洗净血液，用开水稍烫一下捞出刮去

鱼身的粘液，整理干净剁去头尾，再把肉剁成六厘米长的段。熟火腿切成大片。

2.锅内注入清水，下葱、姜、料酒，水开后，把鳝鱼段汆烫一下捞出，码在汤盬子内，上面放火腿片，加葱、姜、料酒、胡椒面、盐、清鸡汤，盖好盖，把绵纸浸湿，复盖封严，然后上笼蒸约一小时；取出启封揭盖，挑出葱、姜，加味精，尝好味，原盬子上桌即可。

三、特　点

汤鲜鱼烂，清爽利口。

八八　煨脐门鳝

一、原　料

1.主料：鳝鱼2斤。

2.配料：熟火腿1两，水发扁尖笋1两，水发口蘑1两，香菜少许。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、味精、胡椒面、料酒、鸡汤、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1.鳝鱼加工后煮熟，选用鳝鱼的肚皮肉，用手撕成六厘米长的段。熟火腿切成小片。扁尖笋煮熟后先撕成条，再切成三厘米长的段。口蘑片成片。葱切成段。姜拍破。蒜拍碎。香菜择洗干净。

2.鳝鱼用开水汆烫一下，捞出控去水分。

3.烧热猪油，葱、姜下锅煸出香味，下鳝鱼炒透，加鸡汤、火腿、口蘑、扁尖笋、料酒、胡椒面、盐、味精，先用旺火把汤冲白，再移到小火上煨焖三十分钟，汤浓呈乳白

色。挑出葱、姜不要。锅内放入少许猪油，将蒜泥下锅炒出香味，再把鳝鱼倒入锅内，尝好味，用水淀粉勾芡盛入碗内，撒上香菜即成。

三、特　点

汤白如乳，鳝鱼软嫩，味鲜美。

八九　淮鱼煮干丝

一、原　料

1.主料：豆腐干6两，鳝鱼1斤。

2.配料：熟鸡肉1两，熟火腿1两，豆苗少许。

3.调料：葱、姜、盐、味精、鸡油、料酒、鸡汤、猪油、虾子。

二、操作过程

1.鳝鱼加工后选用肚皮肉，用手撕成条。鸡、火腿均切成丝。豆苗择洗干净。豆腐干先片成薄片，铺成梯形，再切成细丝。

2.把鳝鱼用开水汆透捞出控去水分，再放入热油锅内炸成脆鳝样，然后把脆鳝用温水泡软。取锅上火，放少许油，下葱、姜煸出香味，舀入鸡汤，再把泡软的鳝鱼下锅煨煮至软烂。

3.把豆腐干丝放入盆内，倒入开水浸泡，水凉后再换开水，这样反复换两、三次开水，去掉干丝的黄干味。

4.锅内放入猪油，下入鸡汤，把煨好的鳝鱼挑出葱、姜，连汤一起倒入，加料酒、虾子、味精、盐，把干丝捞入锅内，再加猪油用大火煮之；待汤呈奶色，淋入鸡油装碗，撒上火腿丝和鸡丝。豆苗用开水烫一下捞出，撒在上面即

成。

三、特　　点

汤浓味鲜，软糯。

九〇　红烧元鱼

一、原　　料

1. 主料：活元鱼4斤。
2. 配料：带皮猪五花肉6两，大蒜1两，冬笋2两。
3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、糖色、味精、鸡汤、胡椒面、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 把宰杀洗净的元鱼剁成五厘米长、四厘米宽的长方块。五花肉切成五厘米长的厚片。冬笋切成片。大蒜洗净。葱切成段。姜拍破。

2. 锅内烧开清水，加料酒，把元鱼放入汆煮一下，捞出洗净待用。大蒜用油炸呈黄色捞出。五花肉用开水汆透，捞出洗净。

3. 锅烧热，放少许油，先将肉片、葱、姜下锅煸炒几下，放入鸡汤、料酒、盐、酱油、冬笋片、胡椒面，大火烧开后，用小火焖之；稍焖片刻，把元鱼下锅先用大火烧开，撇尽泡沫，再用小火焖之。在元鱼快要焖熟时，把炸好的大蒜下入同焖，待元鱼焖到七成熟时把锅离火。取一个扣碗，先把冬笋片挑出来码在碗底，再把元鱼码在冬笋上，大蒜摆在元鱼上，将原汤过箩倒入扣碗内(肉、葱、姜不要)，再上笼蒸烂为止。

4. 走菜时，取出扣碗，把汤滗在锅内，元鱼翻扣在菜盘

内。锅内的汁上火，加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，浇在元鱼上即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，鱼肉香烂。

九一　炒裙边

一、原　　料

1. 主料：大元鱼5斤。
2. 配料：猪腿肉1斤，大蒜2两，鲜笋3两。
3. 调料：葱、姜、盐、味精、糖色、酱油、料酒、猪油、鸡汤、胡椒面。

二、操作过程

1. 杀好洗净的元鱼放入开水锅内，加入葱、姜、料酒煮熟，捞出用凉水冲凉，把元鱼四周边沿软皮(即裙边)拆下，切成长方块(肉可作他用)。

2. 猪肉切成长方片，用开水汆透捞出用水洗净。蒜头洗净。鲜笋顺长切成片。

3. 烧热锅，放少许油，把肉片、葱段、姜片下锅煸炒均匀，随着下入料酒、盐、糖色、鸡汤，汤开后，撇尽泡沫，用小火焖之；待猪肉焖烂后，捞出肉片、葱、姜，取用原汤。把锅上火，放入猪油、裙边、蒜头、笋片下锅炒匀后，加味精、胡椒面、原汤，开后用小火焖十分钟左右，再用大火把汤炒干，挑出蒜头，略淋些猪油，装盘即可。

三、特　　点

色红透亮，裙边味鲜香浓。

虾蟹类

九二 芙蓉套蟹

一、原　　料

1. 主料：蟹黄肉1斤，蟹壳20只。
2. 配料：鸡蛋8两，香菜叶1两。
3. 调料：猪油、料酒、盐、味精、葱、姜、凉鸡汤、镇江醋。

二、操作过程

1. 挑选整齐蟹壳二十只，其中十只要稍大一点，用热碱水把壳内黑皮杂物洗净，再用凉水过两次，用干布擦净壳内外的水分。香菜叶洗净消好毒。姜去皮洗净切成细末。

2. 先挑十只大点的蟹壳码在盘内，把蟹肉装在壳内，（蟹黄放在上面），再放入猪油、料酒。鸡蛋去黄用青，用筷子搅散，加入凉鸡汤、盐、味精调匀并分别装入盛好蟹肉的壳内（余下的蛋青待用）。把另外十只蟹壳，盖在盘内的蟹壳上，这时把余下的蛋青倒入盘内。

3. 蒸锅水烧开，把盘放在屉上蒸约十分钟左右取出，用香油抹于每只蟹壳上，使之红亮，随同香菜、姜末、镇江醋上桌。

三、特　　点

红白相衬，色泽美观，蟹蛋鲜嫩。

注：

此菜选用的都是活淡水蟹。

九三　炒银丝蟹粉

一、原　　料

1. 主料：蟹黄肉1斤。

2. 配料：干粉丝3两，香菜1两。

3. 调料：猪油、酱油、料酒、盐、胡椒面、味精、醋、水淀粉、葱、姜、鸡汤。

二、操作过程

1. 葱切成小葱花。姜切成末。香菜择洗干净。

2. 烧热猪油，将粉丝投入炸透捞入盘内。

3. 锅烧热，放入猪油，把蟹黄、蟹肉、葱、姜一起下入锅内，用手勺推匀，接着下料酒、酱油、味精、醋、少许鸡汤炒匀，用水淀粉勾芡翻炒均匀，浇盖在粉丝上，再撒上胡椒面，放上香菜即成。

三、特　　点

蟹味鲜美，粉丝酥脆，合而食之，别有风味。

注：

粉丝炸透不能炸糊，要保持银白色。

九四　锅烧蟹黄

一、原　　料

1. 主料：鲜蟹黄蟹肉6两。

2. 配料：白虾肉5两，肥膘肉3两，鸡蛋2个，香菜1两。

3. 调料：花生油、料酒、盐、胡椒面、味精、水淀粉、花椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.虾肉摘去黑砂线洗净，和肥膘分别切碎再剁成泥状。葱、姜切成碎末。香菜择洗干净。鸡蛋去黄留青。

2.把虾、肥膘一起放在盆内，先用酒汁（料酒和水兑在一起）澥散（水要视虾的多少和新鲜程度下），再放入葱、姜、盐、胡椒面、水淀粉、鸡蛋青、味精调匀，再搅拌上劲，最后放进蟹肉和蟹黄调拌均匀。

3.烧三、四成沸花生油，用手把蟹肉抓成橄榄形，下入油锅内，用温油炸透，待蟹肉浮起，用漏勺捞出装入盘内，盘子边上放上花椒盐和香菜即成。

三、特　点

色美观，味鲜嫩。

注：

油温不要太高，因为蟹黄和虾肉本身都爱上色，如果油太热，外面容易炸焦，吃起来不鲜不嫩。

九五　茄汁㸆大虾

一、原　料

1.主料：大虾2斤。

2.配料：葱、姜各少许。

3.调料：猪油、料酒、盐、白糖、胡椒面、番茄酱、味精、水淀粉。

二、操作过程

1.大虾加工后洗净。葱切成小葱花。姜切成末。

2.锅烧热放入猪油，大虾入锅两面煎红，再加入料酒、盐、胡椒面、白糖、清水，大火烧开后，用小火㸆五分钟左

右；虾透后，加入番茄酱、葱花、姜末、味精，再㸆五分钟，尝好味，用少许水淀粉勾芡收汁，淋入少许猪油即成。

三、特　　点

颜色红亮，虾鲜脆，味带酸甜。

九六　两吃大虾

一、原　　料

1. 主料：大虾2斤。
2. 配料：面包2两，圆生菜3两，鸡蛋3个。
3. 调料：猪油、花生油、盐、白糖、胡椒面、番茄酱、味精、面粉、姜、葱、水淀粉、料酒。

二、操作过程

1. 把加工好的大虾从中一切两段，头部半段放入盘内，尾部半段剥去外壳，由背部下刀片成一片，再排剞数刀，放入盘内。

2. 面包切去外面硬皮，切成小丁。葱一部分切成段，一部分切成小葱花。姜一部分切成大片，一部分切成末。生菜择洗干净，消好毒。

3. 把虾的尾部半段，用料酒、盐、胡椒面、味精、葱段、姜片拌匀腌上。鸡蛋打散，把虾肉先沾上面粉，再沾匀蛋糊，放在面包丁上粘匀，用手按紧，排放在一长盘内。

4. 锅烧热，放入猪油，把头部半段下锅，两面煎红，再下料酒、盐、白糖、胡椒面、清水、葱花、姜末，用小火㸆之；在虾快要熟时，加入番茄酱、味精稍㸆片刻，用水淀粉勾芡收汁，淋入少许猪油，用筷子夹入长鱼盘内的一端码好；再把汁浇在上面，在鱼盘中间摆上生菜叶。

5. 在㸆的同时，烧热花生油，把虾尾半段下入油内炸透，呈金黄色捞出，摆在鱼盘的另一端即成。

三、特　点

一虾两味，虾头半段红、亮、鲜、美，虾尾半段香、酥、脆、嫩。

注：

㸆虾、炸虾要掌握好时间，同时做好。

九七　水晶虾饼

一、原　料

1. 主料：虾肉1斤5两。
2. 配料：猪肥膘3两，荸荠2两，鸡蛋3个。
3. 调料：猪油、料酒、盐、味精、白糖、米醋、鸡汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 虾肉剔去背上黑砂线，片去红皮，用水洗净，同肥膘合在一起用双刀排斩，剁成细泥状。荸荠拍碎。葱、姜拍破，用料酒、清水泡上。鸡蛋去黄留青。

2. 把泡葱姜的汁挤入虾泥内，用手搅散，加味精、水淀粉、鸡蛋青、盐，先调匀再搅拌上劲，再加入荸荠拌匀。

3. 锅烧热，注入猪油，用手把虾泥挤成丸子放入锅内，再用手勺压扁，用温油浸透，待虾饼浮到油面上熟透，捞出来码在盘子里。另取一锅放入鸡汤、白糖、米醋，用水淀粉勾稀芡起锅，浇在虾饼上即成。

三、特　点

色洁白，虾嫩味鲜，稍有酸甜味。

注：

油温不能很高，否则虾饼做好颜色不白。此菜做好后白亮如水晶。

九八 炒凤尾虾

一、原　　料

1. 主料：大青虾 2 斤。

2. 配料：葱白 2 两，冬笋 3 两，水冬菇 1 两，鸡蛋 2 个。

3. 调料：猪油、料酒、酱油、白糖、味精、醋、香油、干淀粉。

二、操作过程

1. 大青虾去头和背上的壳，尾留着不去，洗净肉上的红筋，使虾肉洁白，控净水放入盆内。冬笋切成斜角片。冬菇斜刀片成片。葱白剖开，切成一厘米的节。鸡蛋去黄留青。

2. 青虾加鸡蛋青、盐、干淀粉调匀浆好。

3. 烧五成沸猪油，把虾下锅滑散滑透，倒入漏勺。锅接着上火，放少许油，下冬笋、冬菇、葱白略炒，随把虾仁下入锅内，加料酒、酱油、白糖、味精，翻炒均匀，淋入少许醋、香油即可。

三、特　　点

虾鲜嫩，并有葱白的香味，虾尾红色，菜盛在盘内颜色美观。

九九 清炒虾仁

一、原　　料

1. 主料：大青虾仁 1 斤 2 两。

2.配料：鸡蛋2个。

3.调料：花生油、料酒、盐、味精、干淀粉、葱、鸡汤。

二、操作过程

1.鸡蛋去黄留青。虾仁加入鸡蛋青、盐、干淀粉，调匀浆好。葱切成小葱花。

2.烧五成沸花生油，把虾仁下锅滑散滑透，倒入漏勺内。锅接着上火，倒入虾仁，加葱花、料酒、味精、少许鸡汤，烹炒均匀即成。

三、特　　点

色洁白，虾嫩味鲜。

一〇〇　珍珠虾排

一、原　　料

1.主料：大虾2斤5两。

2.配料：圆生菜5两，长面包半条，鸡蛋5个。

3.调料：花生油、料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜、辣酱油。

二、操作过程

1.大虾剥去头和背上的壳，留虾尾，由背上下刀把虾肉片开，去掉黑砂线，两片连在一起，不要片断，在片好的虾肉上排斩数下，斩断筋络(使之炸时不卷缩)；然后用葱、姜(拍破)、料酒、胡椒面、盐、味精把虾肉腌上。

2.面包切去外面的硬皮，切成细小方丁。鸡蛋打散。把虾先沾上面粉，再拖上一层鸡蛋，放入面包丁内，上下用手按紧，取出码在一长盘内（虾尾上不要粘面粉、鸡蛋和面包

渣）。

3.圆生菜叶择去黄烂叶，洗净泥沙，消好毒。

4.烧六成沸花生油，把虾排放入炸之，待炸透呈金黄色时，捞出码在盘内，周围放上圆生菜叶。把辣酱油倒入小碗内，与虾排同时上桌。

三、特　点

此菜外酥里嫩，香脆味鲜。

一〇一　炸蛋白虾

一、原　料

1.主料：大虾2斤。

2.配料：鸡蛋青5两，火腿少许，小青葱少许。

3.调料：生菜油、料酒、盐、胡椒面、味精、干淀粉、面粉、椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.大虾去头剥去外壳，从中间片成两片，挑出黑砂线，用水洗净，再把每片虾肉切成两段。火腿切成细末。小青葱（取绿的部分）也切成细末。

2.虾用料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜（拍破）腌上味。

3.蛋青放入深盘内，用打蛋糕的抽子朝着一个方向抽打成雪白泡沫（使筷子能立着不倒为准），加入干淀粉、面粉调拌均匀，即成蛋白糊；然后把火腿末、小葱末放入调匀。

4.烧热油（火不要太大），虾在蛋白糊里拖匀，逐个下入炸之，为使火候一致，待糊皮已硬，就随时捞出；全部炸完后，再把油稍微烧热，把虾一块倒入炸透捞出，装盘撒上椒

盐即可。

三、特　　点

虾嫩味鲜，颜色美观。

注：
此菜原名"高丽虾"。

一〇二　油爆青虾

一、原　　料

1.主料：大青虾1斤2两。

2.配料：葱、姜少许。

3.调料：花生油、料酒、酱油、盐、白糖、醋、味精、香油。

二、操作过程

1.大青虾由眼部剪去虾须、虾枪，用清水洗净，捞出控干水分，放入少许盐、料酒拌一下。葱切成小葱花。姜切成末。

2.用料酒、酱油、白糖、味精兑成汁。

3.烧八成沸花生油，把虾放入炸之，待虾浮起时捞出。把油烧沸，放入虾重炸一下，倒入漏勺控油。锅接着上火倒入虾、葱、姜、少许盐略炒，把兑好的汁倒入锅内，再加入醋、香油，烹炒均匀即成。

三、特　　点

虾红鲜嫩，味带酸甜，是下酒佳菜。

一〇三　翡翠虾仁

一、原　　料

1.主料：青虾仁1斤5两。

2.配料：荸荠3两，熟火腿1两，鸡蛋2个，菠菜1斤，葱白1两。

3.调料：猪油、料酒、盐、味精、汤、干淀粉。

二、操作过程

1.把虾仁用清水洗净，用干布吸干水分。菠菜择洗干净切碎捣烂(用绞肉机绞烂也可)，用布挤出绿汁。荸荠、火腿、葱白均切成和虾仁相仿的小丁。鸡蛋去黄留青。

2.把菠菜汁烧开，在刚要开还没有开的时候，把浮在上面的一层绿泡沫用小漏勺捞出来，放在一小盘内，锅内水倒掉不要。

3.把绿泡沫适量地放入虾仁内拌匀(下时要适量，不够色再放，不能一下子下很多)，虾仁够绿以后，再加入鸡蛋青、盐、干淀粉，拌匀浆好。

4.锅烧热注入猪油，待油有五成热时，把虾仁下锅拨散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放少许油，将荸荠、葱白、火腿一齐下锅略炒，倒入虾仁，放料酒、味精、少许汤，翻炒均匀即可。

三、特　点

虾仁脆嫩，味鲜爽口，色绿似翡翠而得名。

一〇四　番茄虾仁锅巴

一、原　料

1.主料：青虾仁8两。

2.配料：鲜豌豆粒2两，大米锅巴6两，鸡蛋2个。

3.调料：猪油、花生油、料酒、盐、白糖、味精、鸡

汤、葱、姜、番茄酱、水淀粉、干淀粉、醋。

二、操作过程

1.虾仁洗净，用净干布吸干水分。豌豆煮熟冲凉。锅巴掰成小块。葱切成小葱花。姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2.虾仁用盐、鸡蛋青、干淀粉拌匀浆好。

3.烧五、六成沸猪油，把虾仁入锅拨散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火放少许油，下番茄酱略炒，跟着放进料酒、鸡汤、盐、白糖、醋、味精调好味，再把虾仁倒入，汤开用水淀粉勾以稀芡，放入葱花、姜末，盛入碗内。

4.在烹制虾仁的同时，烧八、九成沸花生油，把锅巴倒入炸之，边炸边上下翻动，使之火候一致；锅巴炸呈金黄色时，捞起装在盘内，捞锅巴时，要带少许热油。同虾仁一起上桌，在桌前把虾仁倒在锅巴上，使锅巴发出“喳喳”响声，放在桌子上即成。

三、特　　点

色红亮美观，虾嫩味鲜，锅巴松脆，略带酸甜。

注：

烹制虾仁和锅巴要配合好，动作要快。此菜要求有声有色。

一〇五　鲜虾蛋饺

一、原　　料

1.主料：虾肉4两。

2.配料：熟肥膘1两，熟火腿1两，鲜蘑1两，豌豆粒少许，鸡蛋8两，菜心3两。

3.调料：猪油、料酒、盐、味精、胡椒面、鸡汤、姜、葱、水淀粉。

二、操作过程

1.虾肉洗净控净水分同肥膘、火腿、鲜蘑都切成绿豆大的细丁。豌豆煮熟去皮。葱、姜切成末。把以上各料放在一起，加入少许鸡蛋青、料酒、葱、姜、味精、胡椒面、盐、水淀粉调拌均匀成馅。

2.鸡蛋打散，放少许盐、水淀粉搅匀。备好一块生猪肉皮。菜心去筋洗净。

3.烧热炒菜手勺，用生肉皮擦勺，有油光，把鸡蛋用汤匙舀进手勺摇转均匀，摊成圆形小蛋皮，趁蛋汁未全干时，将虾馅用筷子夹入一点放在蛋皮的一边，再将另一边掀起盖在馅上，压紧边沿即成蛋饺。照此把鸡蛋和馅加工完。

4.把蛋饺顺序排在抹上猪油的盘内，上笼蒸约五分钟取出。另外取锅上火放少许油，把菜心下锅，加入盐、味精炒熟，盛入盘内垫底。再取干净锅上火放入鸡汤，把蒸好蛋饺推入锅中，加入盐、味精、料酒，尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋入少许猪油，盖在菜心上即成。

三、特　点

虾饺鲜嫩，颜色美观。

注：

摊蛋皮时，每摊一张后，勺要用肉皮擦净，否则会沾勺，摊出来的皮颜色不好或破碎。

一〇六　纸包虾片

一、原　料

1.主料：大虾肉1斤2两。

2.配料：罐头樱桃10粒，香菜少许，玻璃纸2张。

3.调料：生菜油、香油、料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.虾肉片去红皮，去掉黑砂线洗净，片成大薄片（一般一个虾片成三片）。葱、姜切成末。香菜择用叶洗干净。樱桃一剖两半。玻璃纸裁成十厘米见方的小张。

2.把虾片放入盐、料酒、葱、姜、胡椒面、味精，调拌均匀略腌片刻，加入香油拌匀（香油要多加一些，以防炸好粘在纸上）。

3.取一张玻璃纸，平放在砧板上，中间抹上香油，先放上半粒樱桃和香菜叶，再把虾片平放上，包成长方形的包，边沿要压紧，封口处纸尖要露在外面，以便吃时解包，按此法把虾片包完。

4.烧六成沸生菜油（此油清亮），将虾包放入炸之（翻动要轻，以防开包），待纸包鼓起呈金黄色，迅速捞起控一下油，把有樱桃的一面朝上，顺序码在盘内上席即成。

三、特　点

虾鲜、脆、嫩，清淡可口。

注：

如用江米纸来包更佳，可直接入口食用。

一〇七　网油虾塌

一、原　料

1.主料：虾肉1斤2两。

2.配料：网油1斤，荸荠2两，熟火腿1两，水冬菇8钱，鸡蛋6个，熟肥膘2两，豌豆粒1

两。

3.调料：花生油、料酒、盐、胡椒面、味精、椒盐、葱椒盐、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1.虾肉由背部片开，去掉黑砂线，洗净控净水，切成指甲小片。熟肥膘、荸荠、火腿、冬菇都切成小指甲片。把各种小片合在一起，加入两个鸡蛋、盐、料酒、胡椒面、味精、水淀粉调匀拌成馅。再取两个鸡蛋打散，加入干淀粉调成鸡蛋糊。然后再用两个鸡蛋青加水和干淀粉调成蛋青水糊。

2.网油洗净控净水，平摊在案板上，先抹上鸡蛋糊，再抹上葱椒盐，把虾馅抓成长条形摆在网油的一端，包成约四厘米宽、四毫米厚的长扁条，接口处抹上蛋糊，滚上干淀粉。

3.烧六成沸花生油，把虾塌在蛋青水糊里拖一下，放入炸透，捞出斜刀切成块，码在盘内撒上椒盐即成。

三、特　点

外脆里嫩，香酥油润，虾味鲜美。

一〇八　炒虾蟹

一、原　料

1.主料：青虾仁8两，鲜淡水蟹肉6两。

2.配料：鸡蛋2个，香菜少许。

3.调料：猪油、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉、醋、胡椒面、葱、姜、香油。

二、操作过程

1.鸡蛋去黄留青。虾仁洗净，吸干水分，用盐、鸡蛋青、水淀粉调匀浆好。香菜洗净，择用叶和嫩尖。葱切成小葱花。姜切成末。

2.锅烧热，烧五成沸猪油，将虾仁下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入猪油，把蟹肉、葱花、姜末下锅炒匀，放入虾仁，用手勺推匀，加料酒、酱油、盐、味精、胡椒面，用少许水淀粉勾芡，淋入少许醋、香油，翻炒均匀盛入盘内，放上香菜即成。

三、特　点

虾嫩蟹鲜，别具风味。

一〇九　炸凤尾大虾

一、原　料

1.主料：大虾2斤。

2.配料：鸡蛋3个，面粉3两，泡打粉2钱。

3.调料：猪油、花生油、盐、胡椒面、味精、葱、姜、椒盐、干淀粉、料酒。

二、操作过程

1.大虾去头剥去壳，虾尾留下，由背上下刀片成两片，每片带尾，摘去黑砂线洗净控净水。葱、姜拍破。

2.鸡蛋打散，放进适量清水、干淀粉、面粉、泡打粉、猪油调成糊状。

3.大虾放入葱、姜、料酒、盐、胡椒面、味精调匀腌上味。

4.烧六成沸花生油，离开火或开小火，用手捏住虾尾，在鸡蛋糊里拖匀下油内炸，用筷子来回翻动，为使火候一

致，炸上色时随即捞出来。待全部炸完后，再把油温加高，全部倒下去炸透，呈金黄色时捞起，码在盘内撒上椒盐即成。

三、特　点

香、酥、脆、嫩，味道鲜美。

猪　肉　类

一一〇　咸鱼烧肉

一、原　料

1. 主料：猪五花肉1斤5两。
2. 配料：咸鲤鱼1斤，大蒜头2两。
3. 调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、料酒、味精、猪油、糖色。

二、操作过程

1. 咸鱼用温水浸泡两个小时，捞出刮去鳞，用水洗净，剁成长五厘米、宽三厘米的块。猪肉刮净皮上的残毛和脏物后，再用水洗净，切成三厘米见方的块。葱、姜拍破。

2. 咸鱼用热油稍炸一下捞起。猪肉用开水氽烫一下捞起洗净。大蒜头用油炸呈黄色。

3. 锅内放少许油，下猪肉、葱、姜稍煸，加入料酒、盐、酱油、清水、糖色，烧开后撇尽泡沫，盛入大沙锅内，盖好盖用小火㸆焖。待肉有四、五成烂时，即把咸鱼、蒜头加入继续㸆焖(约需一个半小时)，肉烂后上大火，尝好味，把汁收浓即成。

三、特　点

汤浓肉烂，鱼肉香鲜，地方风味。

注：

咸鱼的制法：把鲜鲤鱼由背部剖开，掏出肚脏，使鱼成一大片。再用水洗净，用花椒、盐腌起，待鱼腌透入味后，放在通风处晾干，即成咸鱼。

一一一　盐水蹄膀

一、原　　料

1.主料：猪肘子2斤5两。

2.调料：葱、姜、盐、花椒、小茴香、味精、硝水、料酒。

二、操作过程

1.肘子剔去骨头，刮去皮上的残毛和脏物，用水洗净，用盐、硝水擦搓均匀腌两个小时左右，取出用凉水再刮洗一次，用开水汆透，捞出后用水洗净。

2.大沙锅内，垫上竹箅子，把肘子(皮朝下)放入，加料酒、葱、姜(拍破)、盐、花椒、茴香(和花椒用布包好)、清水，先用大火烧开，再移到小火上炖焖(约两个小时左右)。

3.待肘子炖烂后取出，待稍凉后，改成四厘米长、九毫米厚的一字条，码入扣碗内(要保持肘子的原形整齐)。再把沙锅内的原汤过箩，撇尽浮油，倒入扣碗内(葱、姜、茴香包不要)，上笼蒸热，走菜时取出，把肘子翻扣在盘内，将汤滗在锅内，加入味精，尝好味，浇在肘子上即成。

三、特　　点

皮白肉红，油而不腻。

注：

1."蹄膀"为当地的叫法，通常称肘子。

2.此菜冷食也可，如冷食炖烂码入扣碗后，不上笼蒸，入冰箱冷冻，吃时带蒜泥、姜末、镇江醋蘸食。

一一二 风鸡刮肉

一、原　　料

1. 主料：猪五花肉 1 斤 5 两。

2. 配料：风鸡 1 只。

3. 调料：葱、姜、盐、白糖、酱油、味精、料酒、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1. 把光风鸡剁去头、脚，先用凉水泡三个小时，泡去部分咸味，取出洗净，剁成大方块，再用凉水浸泡一小时捞出控净水。五花肉去掉皮，先切成细丁，再用刀排刮成细粒状。葱、姜切成末（留一部分拍破）。

2. 锅烧热，放入猪油，把风鸡块、葱、姜下锅煸煎呈黄色，放入沙锅内，加料酒、酱油、白糖、清水，用大火烧开，移小火炖之。

3. 同时把刮好的肉加入葱末、姜末、料酒、盐、酱油（少许）、白糖、味精、水淀粉拌匀搅上劲，用手团成十个大丸子。锅烧热，放入少量油，把丸子下锅，两面煎呈黄色，倒入盛有风鸡的沙锅内，用菜叶把刮肉盖上，大火烧开，用小火㸆焖。待鸡烂、肉酥，取掉菜叶，撇去浮油，挑出葱、姜，加入味精，尝好味，沙锅加盖，锅底垫盘，原锅上桌即成。

三、特　　点

风鸡香烂，刮肉酥嫩，汤浓味鲜，家乡风味。

注：

刮肉是当地的一种行话，通常我们称为"狮子头"。

一一三　蟹黄狮子头

一、原　　料

1. 主料：猪肥瘦肉（四肥六瘦）1斤5两。

2. 配料：淡水蟹肉和蟹黄共6两，大白菜或油菜2斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 把猪肥瘦肉分别切成细丁（瘦肉稍细，肥膘略粗），再合在一起，用刀排刮成细颗粒（不是刮成泥），放入盆内。大白菜取心洗净切成七厘米长的条。葱、姜切成末。

2. 把刮好的肉放上葱、姜、料酒、胡椒面、盐、味精、蟹肉（蟹黄留下）、水淀粉调匀搅拌上劲，分成五份，把蟹黄分别放在五份肉上，用手蘸着水淀粉把每份肉团成五个大丸子。

3. 锅烧热加入猪油，油热时下白菜心和少许盐稍煸一下，放进沙锅内，注入鸡汤，上火烧开。然后，再把五个大丸子，顺序码在白菜心上，另取干净的白菜叶盖在丸子上面，大火烧开后，移到小火上炖焖，约用一个半小时左右即成。丸子炖好后，揭去菜叶，撇去浮油，加入味精，尝好味，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

原汤原味，蟹鲜肉嫩。

一一四　蚕豆烧樱桃肉

一、原　　料

1. 主料：猪肋条肉 1 斤 5 两。

2. 配料：鲜蚕豆瓣 8 两。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、白糖、料酒、醋、红曲、猪油。

二、操作过程

1. 锅内放水倒入红曲烧开，用小火熬成红汁，捞出红曲，把汁倒在一碗内待用。

2. 猪肉刮洗干净皮上的残毛和脏物，整块放入开水内汆透捞出，切成小方块（约一厘米五见方），趁热倒入红曲汁，把肉拌成红色。

3. 锅烧热，放少许油，加少量糖用小火炒成糖色，接着把肉、葱、姜（拍破）下锅煸炒片刻，随即放入料酒、白糖、盐、清水（要漫过猪肉），用大火烧开，撇尽泡沫，移到小火上焖烂。

4. 蚕豆剥皮掰成瓣，加入肉内同烧，待蚕豆已烂，把锅上大火，加味精、少许醋，将汁收浓即成。

三、特　　点

红绿相衬，猪肉香烂，味稍带酸甜。

一一五　腐乳烧肉

一、原　　料

1. 主料：猪五花肉 2 斤。

2. 配料：绿色应时素菜 1 斤，腐乳 2 块。

3. 调料：盐、料酒、味精、白糖、红曲、大蒜、糖色、猪油、葱、姜。

二、操作过程

1.猪肉刮净皮上的残毛、脏物，切成三厘米见方的块。大蒜拍成蒜泥。腐乳研烂。葱、姜拍破。素菜择洗干净。

2.红曲用水煮成红汁倒在碗内。猪肉用开水氽煮一下，捞出洗净。

3.锅上火放猪油，先把蒜泥、腐乳下锅炒出香味后，下入猪肉略炒，下料酒、糖色、红曲汁、葱、姜，炒匀待肉已上色时，放入清水，大火烧开后，撇尽泡沫，倒入沙锅内，用小火㸆焖一个半小时左右。待肉烂后，沙锅上大火，加入味精，尝好味，把汁收浓，盛入盘内。另烧热锅，放入猪油，把素菜下锅，加盐、味精炒熟，盛在肉的周围即成。

三、特　　点

肉烂味香，色粉红。

一一六　霉干菜虎皮肉

一、原　　料

1.主料：猪五花肉1方(2斤)。

2.配料：霉干菜4两，泡红椒1两，蒜瓣2个。

3.调料：葱、姜、猪油、白糖、味精、酱油、料酒、花生油。

二、操作过程

1.猪肉刮净皮上的残毛和脏物。泡红椒切成小块。蒜拍碎。霉干菜泡好洗净，切去根，再切成段，挤干水分。葱、姜切成末。

2.把猪肉放入汤锅内煮到五成熟捞出，擦净皮上的油，趁热在皮上抹上酱油。同时烧八成沸花生油，把肉(皮朝下)投入炸之，待肉皮起小泡成枯斑时捞出晾凉，切成八厘米五

长、九毫米厚的大片，在每片肉中间切一刀，不要把肉皮切断(行话叫吞刀)。然后，排好码在一扣碗内，加进料酒、酱油、白糖、味精、葱、姜、蒜、泡红椒，把干菜用少许猪油、白糖拌匀放在肉上，上笼蒸烂，取出翻扣在盘内即可。

三、特　点

肉烂味香浓，为佐餐之佳肴。

一一七　东坡肉

一、原　料

1. 主料：猪五花三层肉1方(2斤5两)。
2. 配料：鲜冬笋5两，干口蘑6钱。
3. 调料：葱、姜、盐、酱油、冰糖、料酒、糖色、味精。

二、操作过程

1. 整方五花肉用叉子叉住，在火上把肉皮烧焦起泡，放入凉水内浸泡，待把皮泡透，用小刀刮净焦色和枯斑，肉刮洗干净后，皮呈金黄色，用刀修去四边的焦糊部位，把肉切成十块见方的块，在每块肉的皮上划成双线花刀，肉的一面打十字吞刀(不能把肉皮拉破)。

2. 冬笋剥去外壳，削去笋衣，切成滚刀块。干口蘑用温水泡软，捞入另一碗内，原汤留用，把口蘑用手抠洗干净，大的切成两块，小的不改刀，用少许原汤泡上（沉在碗底的泥沙注意不要再顺水倒进口蘑内)。

3. 烧开清水，把肉煮一下，使肉收缩，捞出洗净泡上。

4. 大沙锅底垫入竹箅，把十块肉(皮朝下)码在箅子上，加入葱、姜、料酒、冰糖、糖色、盐、少许酱油、冬笋、口

蘑（连汤）、适量清水，用大火烧开，撇尽泡沫（锅要大开片刻，使肉上色），然后盖上盖移到小火上焖之。约需两个小时左右，待肉烂，打开锅盖撇净浮油，两手提起箅子，把肉翻扣在盘内，挑去葱、姜。沙锅内的汤倒入铁锅内上火，加入味精，把汁收浓，浇在肉上即成。

三、特　　点

酒气香浓，颜色红亮，味极鲜美，稍带甜味。

注：

相传宋代苏东坡被贬黄州后，喜好自己做菜，以红烧猪肉最为拿手。后来被调杭州，曾亲自烹制此菜饷客，食者盛赞不已，当地饭馆效其法，烹制此菜供应于世，名为"东坡肉"，这一别具风味的名菜遂流传至今。

一一八　扒烧整猪头

一、原　　料

1. 主料：猪头1只(12斤左右)。
2. 调料：葱、姜、盐、酱油、味精、冰糖、醋、八角、桂皮、料酒、糖色。

二、操作过程

1. 先将猪头上的毛择净，刮洗两遍，把猪头(面朝下)放在砧板上，用刀由下颚处当中向前劈开，顶部的皮不可劈断，然后，剔去全部骨头，放入清水内泡两个小时，泡出血污及其他脏物，再入开水锅内烫煮二十分钟取出，泡入凉水内刮洗一遍，在刮洗时，用刀修去眼圈周围的毛和肉，再用刀平切去猪拱嘴(约四厘米厚)，并切下两嘴巴，割除嘴巴内的核子肉，割下两耳，抈净耳孔黑毛。再把猪肉连续用葱、姜、料酒、水氽煮两次，每次须换清水清洗一遍，每次氽煮的时间均为二十分钟，这时肉已有六、七成熟了，然后挖出

两只眼球，用竹扦穿连在一起。

2. 锅底部垫入竹箅子，将猪头（肉皮朝下）排放在箅子上，嘴巴、双耳、双眼放在一边，加入料酒一斤五两、冰糖六两、醋四两、糖色、少量酱油、盐、八角、桂皮、葱、姜、清水（以漫过猪头三厘米为准），用大火烧开，撇净泡沫，加盖移到小火焖约四、五个小时。

3. 待汤粘稠肉烂后，先把两耳、双眼、嘴巴取出，再双手提起箅子，把肉翻扣盘内，将嘴巴、两耳摆在原来的位置，双眼抽出扦子，放入眼膛内。锅内的汤汁上火稍收一下，加味精，浇在肉上即成。

三、特　点

猪头肉既肥又酥烂，食时不需用筷子，仅用汤匙舀食，上桌时奇香扑鼻，可增进食欲。

注：

核子肉形如小花生，在猪头下腮肉内，它和猪拱嘴一样，有腥味，不好吃，故切除。

一一九　焖松子酥肉

一、原　料

1. 主料：猪五花肉3斤（选择硬肋1方）。

2. 配料：松子仁3两，豌豆苗3两，鸡蛋3个。

3. 调料：葱、姜、盐、酱油、味精、糖色、料酒、冰糖、花生油、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 五花肉取下三分之二的肉，留三分之一的皮和膘。把带皮的部分用叉子叉住，把皮烧成焦色起小泡，放入凉水内

浸泡十分钟，用小刀刮去皮上的焦色，把皮刮呈金黄色，放在砧板上切掉四周的黑边，擦干水分，在肉的一面剞上十字花刀(把肥膘剞断即可，不要剞到皮)。

2.把取下来的三分之二的肉，先切成小丁，再反复排斩成细粒。葱切成小葱花。姜切成末。然后把斩好的肉加入葱花、姜末、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉调匀搅拌上劲。

3.松子仁焙干去皮，取一半加入搅好的肉内拌匀，另一半备用。豆苗择洗干净。鸡蛋打散，加入干淀粉调成糊。

4.把剞好刀的肉(皮朝下)放在砧板上，先抹上蛋糊，再将搅好的肉放上去摊平，用刀轻轻排斩，使馅肉和皮肉混凝在一起，成为完整的一块方肉，上面镶上留下的松子，用手按紧，再抹上蛋糊，用刀将四周刮平，用盘装好。

5.大沙锅底垫入竹箅子，放入葱、姜(拍破)。另烧热锅，放进少许油，将做好的方肉(皮朝上)放入锅内煎呈黄色。再放入沙锅内(皮朝下)，加入料酒、冰糖、盐、糖色、清水(水要漫过肉面)，上大火烧开，撇净泡沫，盖上一个圆盘(贴肉)，再盖上沙锅盖，移到小火上焖烂(约需两个小时左右)。

6.肉焖烂后，两手提起箅子，把肉翻在盘内(皮朝上)，挑去葱、姜。把沙锅内的汤倒入煸锅内上火烧开，撇尽浮油，加味精，尝好味，调好色，用水淀粉勾成汁浇在肉上。同时取锅上火，放少许油，把豆苗加盐、味精炒熟，围在肉的周围即可。上菜的同时，另跟空心馒首，把肉舀入馒首空心内，吃起来别有风味。

三、特　点

汤浓肉烂，松子芳香，味厚略带甜。

注：

1. 选择应时绿色素菜围边亦可。

2. 空心馒首的作法：把发面兑好碱揪成十个馒首剂，另外把同样多的干面加水和成水面，也揪成十个剂，把水面团成团沾上油，用发面包上揉成馒首，上笼蒸熟取出，从馒首一边平刀拉开，取出里面的水面团即成。

一二〇 椒盐蹄膀

一、原　料

1. 主料：猪肘子2斤5两。

2. 配料：荸荠2两，海米5钱，鸡蛋4个。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、酱油、味精、面粉、花生油、糖、椒盐、干淀粉。

二、操作过程

1. 把肘子刮洗干净，在肉的一面打上吞刀。荸荠拍碎。海米洗净泡软。切一点小葱花。取两个鸡蛋加入干淀粉调成糊。

2. 把肘子放入汤锅内煮到五成熟捞出，擦净皮上的油，趁热在皮上抹上酱油、料酒。同时，烧九成沸油，把肘子(皮朝下)下入炸到皮起小泡呈红色时捞出。

3. 沙锅底部放入葱、姜(拍破)，将肘子(皮朝下)放入，加进料酒、酱油、糖、盐、清水上火烧开，移到小火上焖烂，取出(皮朝下)放入盘内晾凉。将瘦肉取下来（肥肉如过多，去掉一些不要，盘中只留肘子皮）放入碗中，用手撕散；再把海米、荸荠、葱花和肉放在一起，加入两个鸡蛋、盐、味精、面粉调拌均匀；先在肘子内皮撒上干淀粉，再把拌匀的肉放上摊平，抹上蛋糊。

4. 烧热八成沸花生油，将肘子（皮朝下）推入炸透（要

防止肉皮粘底炸糊）捞出，切成一字条，原只蹄形摆入盘内，撒上椒盐即成。

三、特　　点

外脆里酥烂，油而不腻。

一二一　糯米丸子

一、原　　料

1.主料：猪肥瘦肉1斤。

2.配料：糯米1斤，蟹肉2两，冬笋2两，粽叶5张。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒面、鸡油、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1.猪肥瘦肉去皮切成小丁，再排斩成碎粒状。冬笋切成小碎丁。葱、姜切成末。蟹肉挑去筋骨。将以上各料放在一起，加入料酒、胡椒面、味精、水淀粉、少许鸡汤调拌均匀，再放入盐搅拌上劲，加入鸡油拌匀。

2.糯米淘洗干净，用温水浸泡三小时左右，滗去水分晾上，放入一个大盘内摊平。粽叶浸泡后洗净剪成小方块。再把肉馅用手挤成乒乓球大的丸子放在糯米上，滚动粘匀，使肉丸粘满糯米，一个丸子放在一小方块粽叶上。

3.把丸子（连粽叶）码入小笼屉内，放入开水蒸锅内蒸约三十分钟即熟，原笼上桌即可。

三、特　　点

肉嫩味鲜，有粽叶香味。

注：

1.糯米即江米。

2.丸子蒸好，外面的糯米白如刺，故原名“刺猬丸子”。

一二二　蛤蜊釥肉

一、原　　料

1.主料：猪肥瘦肉1斤2两(四成肥六成瘦)。

2.配料：带壳青蛤2斤。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、料酒、胡椒面、糖色、白糖、花生油、鸡汤、干淀粉、水淀粉、味精。

二、操作过程

1.将青蛤洗净外边泥沙，下开水锅内烫一下，视青蛤张开壳即捞出，摘下蛤肉，抠掉黑屎洗净。挑拣大小一致的青蛤壳刷洗干净(两片壳张开，中间要连着)，擦干水分，壳里撒上干淀粉待用。

2.将肥瘦肉分别切成小丁，再用刀反复排斩成细粒状，放入碗内，葱、姜切成末和肉放在一起，加入酱油、料酒、味精、白糖、胡椒面、盐、水淀粉、青蛤肉调匀搅拌上劲，然后把搅好的肉分别装在青蛤壳内，口上用手沾着水淀粉抹平。

3.烧六成沸花生油，把青蛤稍炸一下捞出，顺序码在沙锅内，加入葱、姜、鸡汤、料酒、糖色、盐、味精，调好口味兑好颜色，上大火烧开，移到小火上㸆熟焖透，走菜时，用原砂锅或盛入盘内上桌均可。

三、特　　点

时令名菜，味鲜肉嫩。

一二三　荷叶粉蒸肉

一、原　　料

1. 主料：带皮猪五花肉1斤5两。

2. 配料：鲜荷叶6张，米粉3两。

3. 调料：葱、姜、盐、白糖、料酒、酱油、腐乳、味精、甜面酱、胡椒面、豆瓣酱。

二、操作过程

1. 将五花肉上的残毛和脏物用刀刮洗干净，切成七厘米长、三毫米厚的大片。葱切成小葱花。姜切成末。腐乳研烂调匀。荷叶剪成十厘米见方的块。

2. 肉片加入葱花、姜末、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、味精、甜面酱、腐乳、豆瓣酱调拌均匀，尝好味，放入米粉调拌匀(使每片肉上都粘上一层米粉)，皮朝下，顺序码入一个扣碗里，上笼蒸烂(约用两个小时)。

3. 荷叶用开水烫一下，捞出用凉水过凉，擦干水分。把蒸好的肉取出来，一片荷叶上面放一片肉，包成长方形的包，把肉全部包完，顺序码在圆盘内，再上笼蒸十分钟左右取出，在荷叶包上面刷上一层香油，使之发亮，原盘上桌即可，食者自行解包就餐。

三、特　　点

味浓肉烂，米粉香糯，时令佳肴。

注：

米粉的制作法：把大米用水淘洗干净，和花椒、茴香、桂皮、八角拌匀，放入锅内用温火炒，随炒随上下翻动，待米炒到金黄色(不能炒焦)时，取出晾凉后磨碎，即成米粉。

一二四　冰糖扒蹄

一、原　　料

1. 主料：猪蹄膀(肘子) 2斤5两。

2. 配料：豌豆苗或菠菜1斤。

3. 调料：葱、姜、盐、酱油、冰糖、料酒、糖色、味精。

二、操作过程

1. 肘子去骨修齐，择去残毛，放入清水内刮洗干净，然后放入开水内煮一下捞出，洗净血污，在肉的一面划上十字方块香刀(皮不要划破)。

2. 豌豆苗或菠菜择洗干净。

3. 沙锅内垫入竹箅子，肘子（皮朝下）放入，加进葱、姜、料酒、冰糖、糖色、盐、清水(水要浸过肘子)。上火烧开，撇尽泡沫，移到小火上焖烂(约用两个小时左右)。待汤已变稠时，加入少许味精，尝好味，两手提起箅子，把肘子翻扣在盘内，锅内的汁用火略收浓，浇在肘子上。另烧热锅放入油，待油热时放进素菜，加盐、味精炒熟，围在盘子边上即可。

三、特　　点

味浓带甜，皮肉酥烂，佐餐之佳品。

一二五　挂炉金钱里脊

一、原　　料

1. 主料：猪里脊2斤。

2. 配料：猪肥膘2斤，熟火腿5两。

3. 调料：葱、姜、白糖、甜面酱、白酒、蚝油、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 猪里脊剔净筋络，顶丝切成厚片，用刀拍成圆形。生肥膘修切成直径四厘米的圆形，再平片成片。熟火腿切成小方片。葱切成段。姜切成片。

2. 里脊用白酒、蚝油、白糖、胡椒面、味精、葱、姜拌匀腌上。肥膘片用白酒、甜面酱拌匀腌上。

3. 先将腌好的肥膘逐片码在案上，里脊片逐片码在肥膘上，火腿再放在里脊片上，三样片为一组，用手按紧，穿在粗铁丝扦子上。

4. 点燃木炭盆，放入烤炉内将炉烧热，再将穿好里脊挂入烤之。待肥膘出油、外圈焦脆时证明已熟，取出后仍三样片为一组取下来，码在盘内即成。

三、特　　点

焦、香、鲜、嫩、佐酒佳肴。

注：

如没有烤炉，把穿好的里脊放在烤盘内，入烤箱烤熟亦可。

一二六　煎烹猪肝

一、原　　料

1. 主料：猪肝1斤5两。
2. 配料：葱头1两，鸡蛋2个。
3. 调料：葱、姜、盐、白糖、料酒、味精、胡椒面、猪油、辣酱油、水淀粉。

二、操作过程

1. 猪肝去掉筋头，片去靠近苦胆的部位，洗净擦干，切成约二毫米五厚的大片，再用刀尖在每片上略扎几下。葱头切成末。

2. 猪肝放入料酒、盐、胡椒面、味精、葱、姜腌一下，再放入鸡蛋，用水淀粉拌匀。

3. 用料酒、盐、白糖、辣酱油、味精、胡椒面兑成汁。

4. 锅烧热，放入猪油滑一下锅倒出来，再放少许油，将猪肝一片一片贴在锅内，两面煎黄断血，放入葱头末略炒，倒入兑好的汁，翻炒均匀即成。

三、特　　点

外焦香，里鲜嫩。

注：

牛肝亦可照此方法烹制。

一二七　炒麻花腰

一、原　　料

1. 主料：猪腰 3 付。

2. 配料：肥膘 6 两，冬笋 2 两，水冬菇 1 两，鸡蛋 2 个。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、白糖、酱油、醋、胡椒面、味精、猪油、香油、汤、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 猪腰撕去外皮，由中间平片成两片，片净每片上的腰臊，再由每片的中腰横切一刀成两块，然后平片成薄片。冬笋切成片。冬菇改成斜刀片。肥膘片成约五厘米长、一厘米五宽的薄片。葱切成小葱花。姜切成末。

2.腰片用少许酱油拌一下，再加入少许干淀粉拌匀。鸡蛋去黄用青，加入干淀粉调成稀糊状。把片好的肥膘平摊在砧板上，抹上蛋青糊；再把腰片贴在肥膘上，然后修切成一样大小，由当中顺拉一刀（两头各留下三分之一）；再把一端从刀口中穿入拉出，使腰片同肥膘片成麻花形，做好后排放在盘内，把剩下来的蛋青糊淋在腰花上。同时用酱油、料酒、白糖、胡椒面、味精、少许汤、水淀粉兑成汁。

3.烧热猪油，下入腰花滑透倒入漏勺。锅接着上火，放少许油，下入冬笋、冬菇、葱花、姜末略炒，倒入腰花，将汁搅匀由锅周围倒入，翻炒均匀，淋入少许醋、香油即成。

三、特　点

形似麻花，味香油润。

一二八　干贝扒酥腰

一、原　料

1.主料：猪腰子1斤。

2.配料：干贝1两，水萝卜1斤，火腿皮2两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、鸡汤、胡椒面、猪油、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.撕去腰的外皮，择净胰油，两面顺长用刀划几条长口（划的要均匀，深浅一致），放在开水内煮透，捞出洗净，再放入汤内煮烂捞出，用汤泡上。

2.干贝去掉边上的老筋，洗净泥沙，整个放入碗内，加入葱、姜、鸡汤上笼蒸烂。

3.水萝卜洗净切成节，再削成萝卜球，然后用温热猪油

滑透捞出，用鸡汤煨烂。

4.把蒸好的干贝整个码在扣碗的中央，再将腰子捞出，用刀顶头切成斜厚片，顺序码在干贝周围，再放上萝卜球；然后，把干贝的原汤倒入碗内，放上一块火腿皮、葱段、姜片、料酒、盐、鸡油，上笼蒸约二十分钟取出，把汤滗入铁锅内，挑出火腿皮、葱、姜，将碗翻扣在盘内。锅内汤上火烧开，加入味精、胡椒面，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，把汁浇在干贝酥腰上即成。

三、特　　点

猪腰酥烂，干贝味鲜，有萝卜相衬，爽口不腻。

一二九　葱烧肥肠

一、原　　料

1.主料：猪大肠头2斤。

2.配料：大葱1斤，冬笋4两。

3.调料：姜、醋、白糖、酱油、料酒、味精、盐、猪油、明矾、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1.大肠头内外用明矾、盐揉捏，去其涎液。把肠子翻过来，洗净污物，择净肥油，用水洗净，再翻回原样，放入开水锅内煮透，捞出洗净。用小桶加水、葱、姜、料酒，放入大肠，上火煨炖到九成烂，捞出趁热用料酒、酱油抹匀。下入八成沸的油锅内炸上色捞入盆内，加料酒、盐、葱、姜上笼蒸烂，取出晾凉，改成斜刀厚片（煮的原汤可留用）。

2.冬笋改成劈柴块。大葱择洗干净，剖开切成五厘米长的段。

3.锅烧热，放入猪油，下葱段煸呈金黄色，放入冬笋、肥肠、料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精，放一点煮肠的原汤，用小火稍焖五分钟，用水淀粉勾芡收汁，淋入少许醋，颠翻均匀即成。

三、特　点

葱味香浓，肥肠酥烂。

一三〇　烩脊髓

一、原　料

1.主料：猪脊髓1斤2两。

2.配料：熟火腿1两，干口蘑5钱，熟鸡皮2两，青菜心3两。

3.调料：盐、鸡汤、味精、料酒、胡椒面、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.将脊髓拉一小口，放在凉水内，撕去外层皮血筋洗净。烧开水，加入料酒、盐，把脊髓放入浸透(火不能大)，撇净泡沫，待熟后捞出，切成四厘米长的段。

2.干口蘑用温水泡软后，抠净泥沙洗净，片成片。火腿、鸡皮均切成斜刀小片。菜心去筋皮剖成四瓣洗净。

3.菜心用猪油滑一下捞出。

4.锅上火注入鸡汤，把脊髓同配料一起下锅，加入料酒、盐、胡椒面、味精，烧开后，撇尽泡沫，尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋入鸡油即可。

三、特　点

鲜嫩可口，富于营养。

一三一　软炸银花

一、原　　料

1. 主料：猪脑花1斤。

2. 配料：鸡蛋4个，面粉2两。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、花椒、花生油、花椒盐、干淀粉、水淀粉、胡椒面。

二、操作过程

1. 猪脑放入凉水内，撕去血筋皮，下入开水锅内汆烫一下（不要弄碎），捞入碗内，加进葱、姜、花椒、盐、料酒、胡椒面、味精，上笼蒸熟取出，大块略改小，沥干水分，撒上干淀粉。

2. 鸡蛋打开，放入水淀粉搅匀，加入面粉调成蛋糊。

3. 烧六成沸花生油，把每块猪脑在鸡蛋糊里拖一下，裹满蛋糊，下入油锅内炸呈浅黄色捞起（炸时要上下翻动，颜色均匀），待全部炸完，再把油温加热，将猪脑全部投入重炸一次，炸呈金黄色捞起装盘，撒上花椒盐即成。

三、特　　点

外酥里嫩，鲜香味美。

一三二　黄焖舌尾

一、原　　料

1. 主料：猪舌1斤5两，猪尾巴1斤。

2. 调料：葱、姜、盐、白糖、酱油、糖色、料酒、味精、猪油、鸡汤。

二、操作过程

1.猪舌用开水略煮一下捞出，刮净舌上粗皮，舌根修去不用，切成长五厘米的条块。猪尾择去残毛，刮洗干净，切成五厘米长的段。两样一起下入开水锅内煮透捞出。

2.锅上火，放入猪油，下入葱、姜、舌、尾，炒尽水分，放料酒、盐、鸡汤(汤要漫过舌、尾)、糖色，用大火烧开，撇尽泡沫，再略开片刻，使舌、尾上色；然后倒入沙锅内，盖好盖，移到小火上焖约两小时即烂。

3.舌、尾焖烂后，倒入锅内上大火，加味精，尝好味，调好色，挑去葱、姜，将汁收浓即成。

三、特　点

色泽金黄，味浓香软。

一三三　油爆肚尖

一、原　料

1.主料：猪肚头5只。

2.配料：青椒3两，水木耳1两。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、汤、干淀粉。

二、操作过程

1.猪肚头剖开，剔净油筋肚皮，剞成斜十字花刀，改成二厘米五长、二厘米五宽的斜方块，放入清水中加碱浸泡两小时，然后用凉水冲洗数次去其碱味，沥干水分撒入少许干淀粉和少许盐拌匀。

2.青椒剖开去籽洗净，也切成和肚尖同样大小的斜方块。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍成泥。水木耳洗净。

3.用料酒、盐、味精、胡椒面、少许汤兑成汁。木耳用

汤加盐、味精煮透入味，捞出控净水放在盘内。

4.锅烧热，注入猪油烧到八成沸，用手抓散肚尖，下入滑散滑透，倒入漏勺。锅接着上火，放少许油，下青椒、葱、姜、蒜略炒片刻，随把肚尖倒入，将汁由周围倾入，用勺推动，翻炒均匀，略淋明油，盛入垫好木耳的盘内即成。

三、特　点

热油爆炒，爽、脆、鲜、嫩。

牛羊肉类

一三四　白酒烤羊排

一、原　料

1.主料：羊通脊肉(即扁担肉)3斤。

2.配料：白萝卜5两，生菜5两。

3.调料：葱、姜、盐、白糖、味精、醋精、白酒、胡椒面、香油、酱油。

二、操作过程

1.羊肉剔净筋皮，顺长划两刀（腌时易入味)，放入盆内，加入葱、姜(拍破)、酱油、盐、胡椒面、白糖、白酒、味精拌匀腌约两个小时。

2.白萝卜去皮洗净，切成细丝，用清水泡上。生菜择洗干净，消好毒。

3.将烤盘擦洗干净，垫入葱、姜，再把羊肉排在上面，放入烤炉内，烤约三十分钟；把肉翻个身，再烤三十分钟，视断血即熟，取出刷上香油，顶刀切成片码入盘内。把萝卜丝控净水，加白糖、醋精拌匀，镶在肉的两边，把生菜叶围

在盘子边上即成。

三、特　　点

肉嫩鲜香，酒味芬芳。

注：

猪肉亦可按此法制作。

一三五　葱爆羊肉片

一、原　　料

1. 主料：羊后腿肉1斤5两。
2. 配料：大葱1斤。
3. 调料：盐、白糖、味精、料酒、猪油、酱油、胡椒面、香油。

二、操作过程

1. 羊肉剔净筋皮，横丝切成薄片。大葱剥洗干净，斜切成雀舌形厚片。

2. 羊肉片加料酒、酱油、盐、味精、胡椒面、白糖少许、香油调拌均匀。

3. 锅烧热注入一两猪油，旺火热油，下入羊肉片炒散，再下入葱同炒，视肉片断血，肉和葱炒匀即可。

三、特　　点

味香肉嫩。

注：

牛肉照此过程制作亦可。

一三六　辣味烧羊肉

一、原　　料

1. 主料：羊后腿肉2斤5两。

2. 配料：鲜冬笋3两(或用板栗5两)，青蒜2两，胡萝卜3两。

3. 调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、料酒、猪油、味精、水淀粉、香油、豆瓣酱。

二、操作过程

1. 羊肉切成四厘米五见方的块。胡萝卜整个洗净。冬笋煮熟切成滚刀块。青蒜择洗干净，切成寸段。葱切成段。姜切成片。

2. 水烧开，放进羊肉块煮透，捞入凉水中洗净血沫控净水。

3. 烧热一两猪油，下入羊肉块、葱、姜稍煸片刻。另用锅烧热一两猪油，下入豆瓣酱炒透，再下料酒、酱油、白糖、清水，烧开后捞出豆瓣酱渣，将羊肉同葱、姜一起倒入，加进胡萝卜，大火烧开后，盖好盖，用小火烧之。

4. 待羊肉烧烂后，将胡萝卜、姜、葱挑出，撇尽浮油；加冬笋、味精略烧片刻，用水淀粉勾芡，淋入香油，放入青蒜即成。

三、特　　点

颜色红亮，肉烂味浓，略带辣味。

注：

牛肉亦可用此法制作。

一三七　番茄烧牛肉

一、原　　料

1. 主料：牛肋条肉2斤。

2. 配料：青笋1斤。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、糖色、番茄酱、猪油、香油、白糖。

二、操作过程

1. 牛肉洗净，切成四厘米五见方的块。葱切成段。姜切成片。青笋削去皮洗净，削成直径二厘米五的圆球形。

2. 水烧开，把牛肉煮透捞出，洗净血沫。

3. 锅烧热，注入一两猪油，把牛肉下入锅内，加进葱、姜煸炒。待水分已干，加料酒、糖色、盐、清水，开后撇净泡沫，移到小火烧烂。在烧牛肉的同时，把青笋球用开水汆透捞出，再放入锅内，加少许盐、味精、汤，烧入味待用。

4. 待牛肉烧烂后，另取锅上火，注少许油，下入番茄酱炒透，再将牛肉连汤一起倒入锅内；烧开后，将葱、姜挑出，加味精、白糖调好味，将汁收浓，略淋点香油盛入盘内，把青笋球围在牛肉的周围即成。

三、特　　点

肉香汁浓，颜色红亮，味带酸甜。

一三八　银粉牛肉丝

一、原　　料

1. 主料：牛米龙1斤。

2. 配料：细粉丝4两，韭菜苔3两（韭菜亦可）。

3. 调料：盐、白糖、味精、鸡蛋青、料酒、湿淀粉、猪油、味精、花生油、香油、胡椒面、水淀粉、酱油、汤。

二、操作过程

1.牛肉剔净筋皮，切成丝。韭菜苔择洗干净，切成寸段。细粉丝理齐盘成圆圈。

2.牛肉丝加鸡蛋青、盐、湿淀粉调拌均匀，浆上劲，再淋入少许香油拌匀。

3.烧八成沸花生油二斤，投入粉丝炸透，捞入盘内。另取锅烧热一斤油，把牛肉丝投入滑散滑透，倒入漏勺。锅接着上火，注入少许油，下韭菜苔略炒，倒入牛肉丝；加料酒、酱油、白糖、味精、胡椒面、汤炒匀；用水淀粉勾芡，淋入香油，浇盖在粉丝上即成。

三、特　　点

肉丝鲜嫩，粉丝香酥味美。

注：

猪、羊肉丝亦可制作。

一三九　鸡汁牛筋

一、原　　料

1.主料：熟牛筋1斤5两。

2.配料：青菜心10棵，熟火腿1两，熟鸡皮2两，浓鸡汤2斤，普通汤3斤。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒面、猪油、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.牛筋用开水汆透捞出，用凉水冲凉，去掉杂质洗净，切成七厘米长的段，用凉水泡上。火腿切成长方形薄片。鸡皮切成长方块。菜心削去筋皮洗净。葱切成段。姜切成片。

2.锅内烧热一两猪油，下入葱、姜，炸出香味色变黄时放入普通汤，牛筋滗净水放入锅内，烧开后用小火将牛筋烧烂。

3.菜心用猪油滑透，倒入漏勺内。

4.锅内注入浓鸡汤，把牛筋捞出（原烧的汤不用）放入汤内；挑出葱、姜不要，把鸡皮、菜心放在牛筋的一边，加料酒、盐、胡椒面、味精同煨。待牛筋入味，菜心、鸡皮已烂时，先把菜心、鸡皮捞出，放在盘子中央。火腿片用开汤烫透。锅内的牛筋尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盛在菜心、鸡皮上面，再把火腿盖在牛筋上即成。

三、特　点

汤浓厚，味鲜筋烂，宴会、便饭均可使用。

野　味　类

一四〇　京葱扒野鸭

一、原　料

1.主料：对鸭（一种野鸭）2只。

2.配料：葱白6两，鲜冬笋5两，猪肥五花肉5两。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、料酒、味精、糖色、香油、水淀粉、花生油。

二、操作过程

1.野鸭拔去毛，再用火燎去绒毛，斩掉翅膀，由背上下刀开膛，取出内脏洗净。摘下鸭胗切开，冲洗干净，片去老皮。冬笋剥去外壳，整个煮熟。猪肉切成大片。葱切成段。姜拍破。葱白切成七厘米长的段。

2.水烧开，把野鸭和鸭胗同时下锅汆煮，取一尖头竹扦

子在鸭脯上扎一些小孔，使内部血水出净，待鸭煮透同鸭胗一起捞出，用凉水洗净。五花肉也用开水汆透捞出洗净。

3.沙锅内垫上竹箅子，放入葱、姜、鸭子（脯朝下）、鸭胗、五花肉片（盖在鸭子身上）、料酒、盐、糖色、酱油、清水（漫过鸭身），上火烧开，撇尽泡沫，盖上盖，移至小火焖之。

4.烧热花生油，把葱白投入炸呈金黄色捞出，排放在砧板上，从中间一刀两段，把葱按一字形排放在扣碗底。冬笋用刀顺长撬成劈柴块，码在碗内葱段的一边。鸭子焖烂后，先取出鸭胗切成大片，放于碗内葱的另一边，把鸭子取出，稍凉后脯朝下放入扣碗内，剔下鸭骨、鸭肉（鸭皮要保持完整），将鸭肉片成鹅毛大片，放在鸭皮上，鸭骨和颈、头理齐放在肉上。沙锅内的汤过箩倒入碗内（其他配料取出不要），然后，上笼蒸三十分钟，把汤滗入锅内，鸭子翻扣盘内。锅内的汤上火烧开，加入味精，尝味调色，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在鸭子上即成。

三、特　点

葱香扑鼻，野鸭酥烂油润。

一四一　韭黄野鸭脯

一、原　料

1.主料：野鸭脯肉8两。

2.配料：韭黄4两，鲜冬笋1斤，鸡蛋2个。

3.调料：盐、白糖、酱油、料酒、味精、醋、胡椒面、猪油、水淀粉、香油。

二、操作过程

1. 野鸭脯肉去掉筋皮，片成柳叶长片，放入清水内浸泡二十分钟，出其血水，捞出沥干水。鲜冬笋剥壳削皮，顺长切成薄片。韭黄切成四厘米长的段洗净。鸡蛋去黄留青。

2. 鸭脯肉加入盐、鸡蛋青、水淀粉调匀浆好，再放点香油拌匀。用料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精、水淀粉兑成汁。

3. 锅烧热注入猪油，待油烧到六成沸，把鸭片投入滑散滑透，倒入漏勺控油。锅继续上火，注入少许油，下入冬笋片炒熟，把鸭片倒入，用手勺推匀，下韭黄炒匀，接着把兑好的汁搅匀倾入锅内，一边用手勺推匀，一边翻炒均匀，淋入醋、香油即可。

三、特　点

鸭肉鲜嫩，味香美。

一四二　拆烧香野鸭

一、原　料

1. 主料：去毛野鸭 2 只（约 3 斤）。
2. 配料：板栗 5 两，油菜心 3 两，猪五花肉 5 两。
3. 调料：葱、姜、盐、白糖、桂皮、八角、酱油、猪油、味精、香油、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1. 用火燎去野鸭的绒毛，由背上下刀剖开，掏出内脏洗净。板栗先斩破一小口，再用水煮软外壳，趁热剥去外壳。菜心削去筋皮洗净，一剖两开，切成五厘米长的段。五花肉刮净皮切成大片。葱切成段。姜拍破。

2. 水烧开，把野鸭放入汆煮，边煮边用尖头竹扦子扎一

些小孔，使之血水出净，汆透后，捞出洗净血沫。五花肉片也用开水汆透捞出洗净。板栗上笼蒸熟取出。

3.沙锅内垫上竹箅子，放入葱、姜、野鸭（脯朝下）、五花肉、料酒、酱油、盐、白糖、桂皮、八角、清水，大火烧开，盖好盖，移至小火炖之。约炖到八成烂时离火，取出野鸭放入盘内，待凉后，拆掉大小骨头，撕成劈柴块，沙锅内的汤过箩去渣。

4.锅烧热注入猪油，把菜心投入滑透，倒入漏勺。锅继续上火，倒入煮鸭的原汤，放进拆好的野鸭肉、板栗、菜心，加入味精，尝好味，汤开后，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

三、特　　点

鸭肉酥香，味浓鲜美。

一四三　野鸭菜饭

一、原　　料

1.主料：去毛野鸭2只（约3斤）。

2.配料：野鸭胗2付，猪五花肉1斤，老母鸡3斤，熟火腿2两，大米3斤，鲜冬笋1斤，干口蘑6钱，油菜心2斤，咸雪里蕻4两，荠菜4两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、虾子、胡椒面、猪油、料酒。

二、操作过程

1.野鸭用小火燎去绒毛，开膛掏出内脏，用水洗净。开好老母鸡洗净。野鸭胗片去老皮洗净。干口蘑用温水泡上，

泡透发软后捞出（留下泡的水）洗净泥沙，抠去根部的脏物，切成蚕豆大的丁，仍用原水（澄去沙）泡上。冬笋剥壳削皮，也切成同样大的丁。菜心削去筋皮洗净，茎切成大丁，叶切成茎一样大的片。荠菜、雪里蕻整棵洗干净。大米淘洗干净。

2. 水烧开，把野鸭、母鸡、野鸭胗、五花肉放入水内氽透捞出，用清水洗净血沫。将野鸭、母鸡、野鸭胗、五花肉放进桶内，加入清水、葱、姜上火烧开，再移至小火煮之。待鸡、鸭、肉、胗煮烂后捞出，将汤过箩，撇尽浮油，放入盆内待用。鸡、鸭、肉、胗凉后，先把鸡、鸭的骨头拆净，同肉、胗、火腿均切成蚕豆大的方丁。

3. 锅上火，倒入过好的汤，放入各种丁（油菜不要放），加料酒、盐、虾子、胡椒面、味精，尝好味，下入大米。待汤开后，用中等火力煮之。同时取锅上火，注入少许油，先把油菜茎下锅煸炒一下。米锅内的汤快要干时，把油菜叶和茎同时下锅，用铲子翻匀，再把整棵雪里蕻、荠菜放在饭的上面，盖好盖，用小火焖之，约用三十分钟米饭即可焖好。临吃时，打开盖，取出荠菜、雪里蕻不用，把菜饭翻匀，盛入碗内即可。

三、特　　点

油润味香，软糯鲜美，取料精致。

注：

1. 此菜饭在冬令食用最适宜。
2. 在焖饭的过程中，勿随便揭盖。
3. 如用铁锅焖，锅巴最好吃，香、脆、酥兼而有之。

一四四　炸山鸡塌

一、原　　料

1. 主料：山鸡脯肉8两。

2. 配料：网油1斤，荸荠3两，葱头4两，咸雪里蕻叶6至7片，圆生菜叶2两，鸡蛋8个。

3. 调料：盐、料酒、味精、香油、花生油、胡椒面、玉米粉、葱椒盐、水淀粉。

二、操作过程

1. 山鸡脯肉去其筋皮，用清水浸泡去掉血水，然后沥干水分，切成指甲片。荸荠去皮切成同样小片。葱头洗净切成末。网油洗净控净水。咸雪里蕻叶洗净。圆生菜叶洗净，用消毒水消毒。

2. 山鸡片、荸荠、葱头合在一起，加入料酒、盐、味精、胡椒面、香油、鸡蛋两个、水淀粉调拌均匀。取两个鸡蛋加玉米粉调成糊。

3. 网油平铺在砧板上，四边切齐，抹上鸡蛋糊，再抹上葱椒盐，把雪里蕻叶一字形摆在网油的一端；再把山鸡片放在菜叶上，摊放平整；然后卷成长扁形的条（约有三厘米宽、四毫米厚），滚上玉米粉。用四个鸡蛋去黄用青兑玉米粉调成稀糊。

4. 烧六成沸的花生油，把鸡塌挂上一层蛋青糊，入油锅内炸熟呈金黄色捞出，改成斜刀块码入盘内，撒上葱椒盐，围以生菜叶即可。

三、特　　点

外脆里嫩，油润味香。

一四五　荠菜炒山鸡片

一、原　　料

1. 主料：山鸡脯肉8两。

2. 配料：荠菜1斤，鲜冬笋1斤。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、酱油、料酒、鸡蛋青、白糖、醋、香油、胡椒面、猪油、水淀粉。

二、操作过程

1. 山鸡脯肉剔净筋皮，片成柳叶片，放入清水内浸泡一下，去其血色，捞出沥干水。冬笋剥去外壳，削去内皮，切成斜薄片。荠菜择洗干净，用开水烫一下捞出，用凉水冲凉，控净水，切成三厘米长的段。葱、姜切成末。

2. 鸡片用鸡蛋青、盐、水淀粉调拌均匀浆好，再放入香油拌匀。

3. 用料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精、水淀粉兑成汁。

4. 锅烧热注入猪油，油热时，下入鸡片滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内留下少许油，冬笋片入锅炒熟，即把山鸡片、葱、姜、荠菜一起倒入，用手勺推匀，再把兑好的汁倒入锅内，翻炒均匀，淋入醋、香油起锅即成。

三、特　　点

鸡片滑嫩、荠菜香鲜。

一四六　红扒熊掌

一、原　　料

1. 主料：发好熊掌1对（前后掌各1只）。

2.配料：老母鸡1只(约3斤)，带皮猪肉1斤，干贝5钱，火腿2两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、鸡油、糖色、胡椒面、浓鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.取一个竹箅子，把拆骨熊掌（掌心朝下）排好。锅内注入清水，把熊掌连箅子一同入锅，加入葱、姜、料酒，上火氽透滗去原水，用凉水泡凉，照此法再煮一次，再用凉水冲凉，以去净膻味。

2.鸡一剖两开，和猪肉一起用开水氽透捞出，洗净血沫。

3.干贝去掉边上的老筋，洗净泥沙，用一小块布包好。火腿洗净油污，修净夹黄，用开水煮透捞出。

4.取中号铝锅一个，放入鸡，垫上竹箅，熊掌放在竹箅上；再放上猪肉、干贝、火腿、葱段、姜（拍破），灌入浓鸡汤，加料酒、糖色、盐、胡椒面，盖上盖，先用大火烧开，再移至小火㸆焖（约需四小时，视熊掌老嫩而定）。

5.待熊掌完全㸆烂，把锅离火，打开盖，取出猪肉、干贝、火腿、葱、姜不要；提起竹箅，把熊掌连箅放入炒菜锅内，将㸆熊掌的原汤倒进锅内，上火烧开，加进味精，尝好味；再提起箅子，把熊掌翻扣在菜盘内，使掌心朝上（熊掌已焖到完全烂时，就原只不改刀，如不够完全烂，可用刀在掌上划几刀，但要保持原只整形）。锅内原汤用水淀粉勾芡收汁，淋入鸡油，浇在熊掌心上即成。

三、特　　点

熊掌软烂，汁浓味鲜，是宴会中珍贵名菜。

注：

此菜油腻较大，适于冬、春、秋季用，同时可选应时素菜，炒好围在周围或放盘单上均可。

一四七　酱爆田鸡腿

一、原　　料

1. 主料：剥皮田鸡后腿1斤5两。
2. 配料：葱白2两，姜1钱，蒜2钱。
3. 调料：猪油、酱油、料酒、白糖、甜面酱、玉米粉、味精、香油。

二、操作过程

1. 田鸡腿洗净，从关节处切开成两节。葱白剖开切成节。姜切成末。蒜拍碎剁成泥。

2. 田鸡腿用料酒、酱油拌匀，再放入玉米粉浆好。

3. 锅烧热注入猪油，待油热，把田鸡腿投入锅内滑透，倒入漏勺控油。锅内留下少许油，先放入甜面酱炒熟，再加入料酒、白糖、酱油、味精炒匀，接着把葱、姜、蒜和田鸡腿入锅，翻炒均匀，淋入香油即可。

三、特　　点

味鲜香嫩，颜色酱红。

一四八　蒜子烧田鸡

一、原　　料

1. 主料：剥皮田鸡后腿2斤。
2. 配料：大蒜2两。
3. 调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、味精、料酒、香

油、水淀粉、猪油、胡椒面。

二、操作过程

1.田鸡腿洗净，斩成四块。大蒜洗净。葱、姜均切成末。田鸡腿用酱油拌匀。

2.烧热猪油，把大蒜入锅炸呈黄色，倒入漏勺控油。锅继续上火，注入猪油，把田鸡腿入锅略煸一下，加入料酒、酱油、白糖、盐、胡椒面、味精、蒜、葱、姜、清水，待汤开后，盖好盖，用小火焖透（约用十分钟）；然后上大火，尝好味，用水淀粉勾芡收汁，淋入香油即可。

三、特　点

蒜香味浓，田鸡鲜嫩。

一四九　扒五香仔鸽

一、原　料

1.主料：褪毛鸽子6只。

2.配料：猪五花肉6两。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、白糖、味精、香油、桂皮、八角、丁香、砂仁、豆蔻、糖色、花生油、水淀粉、料酒。

二、操作过程

1.鸽子由背下刀剖开，掏出内脏，冲洗干净。五花肉切成厚片。葱切成段。姜拍破。

2.水烧开，把鸽子和猪肉氽煮，在氽的过程中，用尖头扦子在鸽脯上扎些小孔，出净血水，氽透后，洗净血沫。

3.沙锅内垫入竹箅子，将鸽子码在箅子上，五花肉片放在鸽子上面，加葱、姜、料酒、盐、糖色、清水(漫过鸽身)，

把桂皮、八角、丁香、砂仁、豆蔻洗净，用干净布包好，放入锅内，上火烧开，撇尽血沫，盖好盖，小火焖到八成烂时，把鸽子取出，拆掉大骨(汤留下，其他不用)。先把鸽脯取下(皮朝下)，顺序码在扣碗里，再把腿肉码在鸽脯的周围，最后把头、颈剁成块放在最上面，把沙锅的汤滗入扣碗内，上笼蒸烂。

4.走菜时，取出扣碗，先把汤滗入锅内，再把扣碗翻扣在盘内。锅内的汁上火，加味精，尝好味，调好色，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在鸽子上即成。

三、特　点

味浓鸽烂，香气扑鼻。

一五〇　陈皮鸽松

一、原　料

1.主料：鸽脯肉8两。

2.配料：芹菜1斤，荸荠3两，泡红椒5钱，陈皮5钱，龙虾片2两，炒熟芝麻2钱。

3.调料：葱、姜、蒜、盐、白糖、醋、味精、酱油、香油、鸡蛋青、胡椒面、料酒、花生油、湿淀粉、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1.鸽脯肉剔去筋皮洗净，沥干水分，切成细末。芹菜抽净筋洗净，切成末。荸荠去皮拍碎。泡红椒切成末。陈皮洗净，泡软切成末。葱、姜、蒜切成末。

2.鸽脯肉放入盐、鸡蛋青、湿淀粉调匀浆好，再放入香油拌匀。

3.用料酒、酱油、白糖、胡椒面、味精、水淀粉兑成汁。

4.烧热花生油，把龙虾片投入，炸熟捞出放入盘内。

5.锅烧热放入猪油，把鸽肉滑散滑透，倒入漏勺。锅继续上火，放入油，陈皮入锅先炒一下，再把荸荠、葱、姜、蒜、泡红椒入锅炒匀；然后放入鸽肉，接着把兑好的汁由锅周围倒入，用手勺推动，芹菜末入锅翻炒均匀，淋入醋、香油，起锅盛入盘内，撒上芝麻，把龙虾片围在周围即成。

三、特　　点

鸽脯松软，味多香浓。

蔬　菜　类

一五一　鸡油春笋

一、原　　料

1.主料：鲜春笋3斤。

2.配料：油菜心5两，熟火腿少许。

3.调料：猪油、鸡汤、鸡油、盐、料酒、白糖、味精、水淀粉。

二、操作过程

1.将春笋剥壳削皮，去净老根，由中间一剖两半，用刀轻轻把每半拍一下，使笋松散，容易入味。

2.油菜心去筋皮洗净。切成寸余长，一剖两开。熟火腿切成末。

3.烧四成沸猪油，把春笋放入，浸熟捞起（要用小火温油，笋不能起黄边）。再把菜心也用猪油滑一次捞起。锅内放入鸡汤、料酒、盐、味精、春笋、菜心，烧五分钟，尝好味，

用水淀粉勾芡，淋入鸡油盛入盘内，撒上火腿末即成。

三、特　点

颜色多样相衬，笋鲜清脆爽口。

一五二　海棠冬菇

一、原　料

1. 主料：干冬菇1两5钱。
2. 配料：鲜虾肉4两，猪肥膘2两，熟蟹黄（或熟咸鸭蛋黄）1两，鸡蛋2个，香菜少许。
3. 调料：葱、姜、盐、味精、鸡油、料酒、鸡汤、胡椒面、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 冬菇泡发后，剪去梗，洗净泥沙，用开水氽煮一次捞起，再用鸡汤、葱、姜、盐(少许)、味精煨熟入味取出，用干净布压干水分晾凉。鸡蛋去黄留青。葱、姜(拍破)用料酒、水泡上。把蟹黄切成细末。香菜叶择洗干净。

2. 虾肉、肥膘分别用刀背捶成泥，再用刀刃反复排斩，使泥更细腻，斩好一起放盆内。用泡葱、姜的酒水澥散，再放鸡蛋青，下入味精、胡椒面、盐，搅拌上劲。

3. 将冬菇(黑面朝下)放入抹过猪油的盘内，撒上干淀粉，把馅用手挤成圆球，酿入冬菇内，用手抹平，中间略高，当中放一撮蟹黄末，周围用香菜叶衬上。

4. 把冬菇上笼蒸约十分钟取出，整齐地码在盘里。锅上火，放少许鸡汤、原汁(蒸冬菇的原汤)、盐、味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋入鸡油，浇在冬菇上即成。

三、特　点

味鲜香适口，油润软糯，颜色美观，形似海棠花。

注：

冬菇最好选用中等个的。

一五三　鸡蓉菜花

一、原　　料

1. 主料：菜花 2 斤。

2. 配料：鸡脯肉 3 两，猪肥膘 2 两，熟火腿少许，鸡蛋 8 个，香菜少许。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、猪油、鸡汤、鸡油、水淀粉、料酒。

二、操作过程

1. 鸡蛋去黄留青。把猪肥膘、鸡脯肉剔去筋膜，分别用刀背捶成泥，和在一起，用刀反复排斩，越细越好，放入碗内，葱、姜(拍破)用料酒、水稍泡片刻，用泡葱、姜的酒汁徐徐倒入澥散，再把蛋青打散倒入鸡泥内，加鸡汤、味精、盐、水淀粉，调成稀糊状。

2. 菜花削去黑斑，改成小块，抽去筋皮洗净，用开水煮透捞出。火腿切成末。香菜择洗干净。

3. 烧热猪油，放入鸡汤、菜花、料酒、盐、味精，尝好味，烧三分钟，即将兑好的鸡泥糊倒入锅内，加进猪油炒熟，淋入鸡油盛入盘内，撒上火腿末和香菜即成。

三、特　　点

鸡蓉鲜嫩，色白如雪花。

一五四　三鲜蚕豆

一、原　　料

1. 主料：鲜蚕豆(带壳)4斤。

2. 配料：青虾仁2两，熟火腿1两，鲜蘑菇1两，鸡蛋1个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、鸡汤、猪油、鸡油、水淀粉、料酒。

二、操作过程

1. 蚕豆剥壳去皮。鸡蛋去黄留青。虾仁洗净沥干水分，用鸡蛋青、盐、水淀粉调匀浆好。火腿、鲜蘑均切成蚕豆大的丁。

2. 热锅放入猪油，待油稍热，倒入蚕豆温透，变绿色时倒入漏勺。锅接着上火，放入猪油，下入虾仁炒散，滗出多余的油，下鲜蘑、火腿、蚕豆、料酒、盐、鸡汤、味精，焖约五分钟，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油即可。

三、特　　点

味鲜清香，颜色美观。

一五五　雪菜干烧冬笋

一、原　　料

1. 主料：鲜冬笋5斤。

2. 配料：雪里蕻5两。

3. 调料：葱、盐、味精、料酒、香油、白糖、酱油、花生油、鸡汤。

二、操作过程

1.鲜冬笋剥壳削去皮，改成劈柴块。雪里蕻洗净切去根，再切成寸余段(要稍带叶子)，用温水泡去一部分咸味，然后挤净水分。葱切成小葱花。

2.烧热花生油，把雪菜炸到酥脆捞出，撒上味精。

3.烧七成沸花生油，下入冬笋，炸呈金黄色，倒入漏勺内。锅接着上火，下入冬笋、料酒、酱油、盐、白糖、味精、少许鸡汤，用小火稍焖，用大火收干汁，放入葱花，翻炒均匀，淋入香油盛入盘内，再将雪菜镶在周围即可。

三、特　　点

冬笋鲜脆，雪菜香酥。

一五六　如意冬笋

一、原　　料

1.主料：鲜冬笋1斤5两。

2.配料：青鱼肉3两，熟火腿少许，鸡脯肉3两，青菜叶少许，鸡蛋3个。

3.调料：葱、姜、盐、味精、鸡油、料酒、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.鲜冬笋剥壳去皮，用开水煮透，捞出用凉水过凉，擦干水分；左手把住冬笋，右手持刀由冬笋上侧部下刀，由右向左旋去，进刀时左手将冬笋向右推旋转动，把整个圆冬笋旋成一条长形的薄片，越薄越好，但不能破缺，厚薄要一致。火腿切成细末。青菜叶洗净，也切成细末。鸡蛋去黄留青。

2.鱼肉、鸡脯肉分别用刀背砸成泥，抽净白筋，再用刀刃斩细一起放入碗内。葱、姜拍破。加料酒、水稍泡片刻，把

汁滗入鱼、鸡肉泥内澥散，加入味精、盐、蛋青、水淀粉调匀，用手搅上劲。加入少许猪油，再搅上劲。

3.把冬笋理直，平摊在砧板上，撒上干淀粉。将鸡鱼泥放到冬笋片上，摊成薄薄的一层，一端横放上火腿末，一端横放上青菜末，由两端相对卷起来，中间连接处抹少许鸡鱼肉泥，使之粘连，卷好后放入盘内。

4.把冬笋卷上笼蒸五分钟左右，待透后取出；稍凉后，用刀顶头切成厚片，顺序整齐地码在扣碗内，再上笼蒸热取出，翻扣在盘内。锅上火放入鸡汤、盐、味精，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在冬笋卷上即成。

三、特　　点

味鲜脆嫩，形似古玩如意头。

注：

如用泡好洗净的竹荪来卷，即叫如意竹荪卷。

一五七　干贝芥菜

一、原　　料

1.主料：芥菜5斤。

2.配料：干贝1两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、白糖、鸡油、料酒、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.芥菜去掉根和老帮，削去筋皮，切成七厘米长、二厘米宽的长条块洗净。

2.干贝去掉边上的老筋洗净，加入鸡汤、料酒、葱、姜上笼蒸烂，取出搓散(原汤留用)。

3. 水烧开，把芥菜烫透，捞入凉水过凉。

4. 锅内放入鸡汤、干贝原汤、芥菜、料酒、盐、味精、白糖，烧入味，把芥菜捞出码入菜盘内。将干贝倒入锅内，汤开尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在芥菜上即成。

三、特　　点

颜色碧绿，菜烂香美，味鲜汤浓。

注：

白菜心、油菜心、冬瓜方等都可与干贝同烧。

一五八　酱爆茄子

一、原　　料

1. 主料：长茄子 1 斤 5 两。

2. 调料：葱、姜、蒜、酱油、白糖、味精、甜面酱、香油、花生油、鸡汤、料酒。

二、操作过程

1. 将茄子削去皮，切掉两头，剖成四块长条。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍碎剁成泥。

2. 烧八成沸花生油，把茄子炸到老黄色，捞出沥净油。

3. 烧热一两油，放葱、姜、蒜，炒出香味后，下入甜面酱炒散，加料酒、酱油、白糖、味精、少许鸡汤，随把茄子下锅，翻炒均匀，使汁完全粘在茄子上，淋入香油即成。

三、特　　点

色泽酱黄，味香茄软，稍带甜味。

一五九　炸花香藕夹

一、原　　料

1. 主料：鲜嫩藕 1 斤 5 两。

2. 配料：猪肉 6 两，鸡蛋 4 个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、椒盐、花生油，胡椒面、干淀粉、水淀粉、面粉。

二、操作过程

1. 鲜嫩藕去掉节，削去皮，用开水略烫煮一下，捞出用凉水冲凉，修去边沿，顶头切成两刀断的夹刀片。

2. 猪肉选择肥瘦肉，先切成小丁，再剁成细末。葱切成细葱花。姜切成末。

3. 猪肉末加葱花、姜末、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋一个、水淀粉、盐调匀搅拌上劲。把藕夹撒上干淀粉，将肉馅酿进藕夹内，酿好抹平。

4. 把余下来的鸡蛋打散，加入水淀粉、面粉调成鸡蛋糊。

5. 烧六成沸花生油，将藕夹逐个在鸡蛋糊里拖匀，下入油内炸，边炸边用手勺翻动使火候一致，待炸透捞出，放入盘内，撒上椒盐即成。

三、特　　点

藕香脆，肉鲜嫩。

一六〇　炸松子豆腐

一、原　　料

1. 主料：南豆腐 4 块。

2. 配料：虾仁 2 两，鸡脯肉 2 两，松子仁 2 两，肥膘

2两，鸡蛋2个。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、椒盐、玉米粉、花生油、干淀粉。

二、操作过程

1.鸡脯肉、肥膘、虾仁先分别切成小丁，再捶松剁细放入碗内。葱、姜拍破，放入另一碗内。鸡蛋去黄留青。

2.南豆腐用箩搓成细泥，用干净布包起压干水分。松子仁去皮，用温油稍炸一下，捞出控净油。

3.把碗内的葱、姜加入料酒、水稍泡片刻，将汁滗入盛有鸡、肥膘、虾仁的碗内，把肉澥开，加入鸡蛋青、味精、盐、玉米粉，调匀搅拌上劲。

4.把豆腐和鸡泥合在一起，调匀搅拌上劲，取一半松子放入拌匀。用一方盘抹上一层猪油，将拌好的豆腐倒入盘内，摊平成一厘米厚的四方块；再把余下的一半松子仁用玉米粉拌一下，嵌在豆腐上面，用手压紧，上笼用中等火力蒸透，取出晾凉，切成四厘米长、一厘米五宽的块，再拌上干淀粉。

5.烧七成沸花生油，将豆腐块炸到黄色时，捞出装入盘内，撒上椒盐即成。

三、特　　点

皮脆里嫩，松子芳香。

一六一　干烧四季豆

一、原　　料

1.主料：四季豆1斤2两。

2.配料：海米5钱，川冬菜5钱。

3.调料：葱、盐、白糖、味精、香油、花生油、料酒、

酱油、汤。

二、操作过程

1.将四季豆掐去两头的尖，撕去筋，用水洗净。海米洗净，用料酒泡软，剁成碎末。川冬菜洗净泥沙，去净老根，切成细末。葱切成小葱花。

2.烧七成沸花生油，把四季豆下入炸透捞出控油，将锅内油倒掉擦净。另注入一两香油，放入海米、冬菜略炒，加入四季豆再将料酒、盐、白糖、味精、少许酱油、少许鸡汤加入，炒匀收干汁，撒上葱花颠匀，淋入香油即成。

三、特　　点

鲜、嫩、焦、香，宴会、便饭均可选用。

注：

四季豆在北方叫扁豆。

一六二　鸡粥豌豆苗

一、原　　料

1.主料：鸡里脊肉4两，肥膘肉2两。

2.配料：豌豆苗1斤，鸡蛋4个。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、白糖、猪油、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.鸡蛋去黄留青。鸡里脊剔去筋膜，用刀背砸成泥状。肥膘也用刀背砸成泥状，挑去白筋。然后取一块生肉皮（里朝上）放在砧板上，把鸡泥、肥膘泥均放在肉皮上，用刀反复排斩成细泥，越细越好。在刮时，随刮随把鸡蛋青放入（下入蛋青同刮可免沾刀）。刮好后，盛入碗内。

2.豌豆苗择去嫩尖，用水洗净，用开水略烫一下，捞出后用凉水冲凉，挤干水分，剁成细泥状。

3.葱、姜拍破，加料酒、清水，稍泡片刻，把汁滗入鸡、肥膘碗内，将鸡泥澥散，然后加味精、鸡汤、盐、水淀粉，尝好味，再调成稀糊。

4.锅上火注入一两猪油，加入鸡汤烧开，把鸡泥下锅，再适量加入猪油炒熟。淋入鸡油，盛入菜盘的一边，把锅擦净上火，放入一两猪油、少许鸡汤，放入豌豆苗，加入盐、味精、白糖，尝好味，用水淀粉勾芡，炒成和鸡泥同样的糊状，淋入鸡油，盛在盘子的另一边。

三、特　　点

鲜嫩味美。

注：

1.刮鸡肉时应垫上猪皮，防止砧板上的木渣混入鸡肉内影响质量。肉皮要选用剔净肥膘的。

2.刮鸡肉、肥膘时，蛋青也可暂时不放，待调味时加入。

3.调鸡肉时加汤要适量，不宜过多或过少。

一六三　虾子茭白

一、原　　料

1.主料：茭白 3 斤。

2.配料：虾子 2 钱。

3.调料：盐、白糖、味精、鸡汤、料酒、鸡油、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1.茭白切去老根，剥去外壳，削去皮，用水洗净，改成五厘米长的段，对剖成两半，每半用刀轻轻平拍一下（不要

拍碎)，再改成均匀的条。

2.虾子用热汤浸洗干净。

3.烧热猪油，放进茭白温透（不要把茭白炸起黄边)，熟透后倒入漏勺，稍控油，再倒入锅内，放进鸡汤、料酒、虾子、白糖、盐、味精，待㸆几分钟，茭白入味时，用水淀粉勾芡收汁，淋入鸡油即成。

三、特　　点

嫩脆味鲜。

一六四　菱米烧丝瓜

一、原　　料

1.主料：嫩丝瓜1斤5两。

2.配料：鲜菱角米4两。

3.调料：盐、味精、料酒、鸡油、猪油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.丝瓜用小刀刮去外层薄皮，并保持本身绿色，用水洗净，切成五厘米长的段，从中一剖两半。鲜菱米洗净，用开水略煮一下，去掉红衣皮，捞入凉水内泡上（以防变色)。

2.烧热猪油，将丝瓜下入滑油，见丝瓜变鲜绿色时，倒入漏勺内控油。将锅接着上火，放入鸡汤、料酒、盐、味精、丝瓜、菱米，略烧几分钟，尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油即可。

三、特　　点

白绿相衬，味鲜爽脆，为夏季时菜之一。

一六五　焖酿青椒

一、原　　料

1. 主料：青柿子椒1斤。

2. 配料：猪肉6两，虾肉3两，水冬菇5钱，荸荠1两，鸡蛋3个。

3. 调料：盐、酱油、白糖、料酒、味精、猪油、胡椒面、醋、鸡汤、水淀粉、香油。

二、操作过程

1. 选用小一点、个头一样的柿子椒，择掉蒂，从中间剖成两瓣，蒂部用刀切齐，挖净筋、瓤，用水洗净。

2. 猪肉（二成肥、八成瘦）切碎。虾肉洗净，同猪肉一起用刀斩成细泥。荸荠去皮拍碎。冬菇切成小丁。葱切一点葱段，再切一点小葱花。姜切点姜片，再切点姜末。

3. 把葱段、姜片用料酒、清水稍泡片刻，把汁滗入肉泥内澥散，加入一个鸡蛋和盐、味精、水淀粉、荸荠、冬菇，调匀搅拌上劲。取两个鸡蛋青加入水淀粉调成稠蛋青糊。然后手取青柿子椒，把蛋青糊抹在青椒内壁上，再把肉馅酿在青椒内，最后用手把肉抹平。

4. 锅烧热，注入猪油，青椒（肉面朝下）放入锅内，用小火温油，把青椒浸透，倒入漏勺控油。再将青椒(肉朝上)码在盘内，然后再推入锅内上火，放入葱花、姜末、料酒、酱油、白糖、味精、少许鸡汤，用小火焖五分钟，用少许水淀粉收干汁，淋入少许醋、香油，原样倒入盘内上桌即成。

三、特　　点

味浓馅香，鲜嫩适口。

注：

1. 用小长青椒来制作亦可。

2. 焖好后，不用水淀粉勾芡，取出码入盘内晾凉，选做冷盘亦可。

一六六　金钩夜开花

一、原　　料

1. 主料：瓠子瓜2斤。

2. 配料：海米1两。

3. 调料：葱、姜、盐、白糖、味精、鸡汤、料酒、鸡油、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 瓠子瓜刮去皮洗净，切去两端，改成七厘米的长段，再剖成四条，片去瓤。

2. 海米挑选整齐的放入碗内，用温水洗净，加葱(段)、姜（拍破)、料酒，上笼蒸约二十分钟取出，挑出葱、姜。

3. 烧五成沸猪油，将瓠子瓜放入油内滑油(要小火温油，瓠子瓜条不要有黄边)，滑透倒入漏勺。锅接着上火，把海米倒入锅内，加进鸡汤、盐、味精、白糖、瓠子瓜，稍焖五分钟，用水淀粉勾芡，淋入鸡油即成。

三、特　　点

味鲜软糯，清淡适口。

注：

1. 金钩即海米。

2. 夜开花即瓠子瓜。

一六七　蚝油豆腐

一、原　　料

1. 主料：南豆腐4块。

2. 调料：葱、姜、盐、鸡汤、味精、料酒、白糖、猪油、胡椒面、蚝油、水淀粉。

二、操作过程

1. 把豆腐切去边沿，由中切一刀，再切成一厘米宽的长条块，码在漏勺内，放入开水内烫透，取出控净水（烫时连漏勺一齐下锅）。葱切成小葱花。姜切成末。

2. 锅烧热注入猪油，下入葱、姜，随下蚝油略煸，舀入鸡汤，下入盐、白糖、味精、胡椒面，烧开后，把豆腐整齐地下入锅内，用文火㸆五分钟，尝好味，用水淀粉收汁，淋入明油即成。

三、特　　点

豆腐鲜嫩，汁亮味鲜。

一六八　素什锦

一、原　　料

1. 主料：油面筋泡1两，水冬菇1两，黄耳1两，扁尖笋1两，鲜百合2两，板栗4两，丝瓜5两，胡萝卜5两，发菜5钱，鲜蘑2两，豆腐1块。

2. 调料：盐、酱油、白糖、味精、料酒、花生油、鸡汤、水淀粉、香油、鸡蛋青。

二、操作过程

1.油面筋泡一切两半，用温水泡软，挤去油，用水洗净。水发冬菇用开水汆煮一下捞出。黄耳用温水泡上，待泡软后片去老根，揪成小块，用开水煮透捞出。扁尖笋用开水煮熟，捞出撕成长条，再切成寸段。鲜百合掰去老瓣，再把嫩瓣掰散，掐去尖，撕去皮，用水洗净，用开水煮熟。板栗用刀切一口，用开水略煮，趁热剥去外壳上笼蒸熟。丝瓜刮去外衣，切成寸段，再一剖两半，用开水汆透捞出，用凉水过凉。胡萝卜削去皮，刻成芝麻杆形，改成斜刀块，然后放入开水内煮透捞出过凉。鲜蘑（用罐头）用开水汆透。发菜泡好后洗净泥沙，用开汤煨透，再挤干水分，摊放在盘内。豆腐用箩过成泥，压干水分，放入鸡蛋青、味精、盐、水淀粉，调匀搅拌上劲，用手挤成小丸子，放入摊平的发菜盘内，滚粘成发菜球，把发菜球码入抹油的盘内，上笼蒸熟取出。

2.锅烧热注入花生油，油热后，放入鸡汤、料酒、酱油、盐、味精、白糖和所有主料（除发菜球外），烧透入味，用水淀粉勾芡收汁，淋入香油，盛入盘内。同时把发菜球上笼蒸透取出，围在盘子周围即成。

三、特　　点

素雅清淡，品种多样，味道鲜美。

注：

素什锦原料可根据应时素菜和当地特产搭配好。

一六九　锅烧鲜豌豆

一、原　　料

1.主料：鲜豌豆1斤5两。

2. 配料：肥膘 3 两，虾肉 8 两，鸡蛋 2 个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、猪油、花椒盐、胡椒面、干淀粉、水淀粉。

二、操作过程

1. 鲜豌豆剥去壳，用开水煮透捞出，用凉水过凉剥去皮。

2. 虾肉片去红皮，摘去黑砂线洗净，同肥膘一起用刀刮成细泥状放入碗内。鸡蛋去黄留青。

3. 葱、姜拍破，用料酒、清水稍泡片刻，把汁滗入虾肉内澥散，加入鸡蛋青、胡椒面、盐、味精、水淀粉搅成稠糊状。豌豆瓣用少许干淀粉拌一下，加入虾肉内，搅拌上劲。

4. 烧四成沸猪油，把锅离火，用手把虾肉、豌豆捏成橄榄形丸子，下入锅内，用温火浸透（火不宜很大）捞出，再把油烧到六成沸，倒下去稍炸一下，捞出盛入盘内，两边放上花椒盐即成。

三、特　　点

白绿相衬，味鲜油润。

一七〇　扬州大煮干丝

一、原　　料

1. 主料：大方豆腐干 1 斤。

2. 配料：熟火腿 5 钱，熟鸡皮 1 两，熟肫肝 1 付，扁尖笋 1 两，豆苗少许，熟鸡脯肉 1 两，虾仁 1 两。

3. 调料：盐、味精、虾子、酱油、料酒、浓鸡汤、猪油、水淀粉、鸡蛋青。

二、操作过程

1.豆腐干片成薄片，再切成细丝放入碗内。熟火腿、熟鸡脯肉均切成丝。熟鸡皮切成块。熟胗肝切成片。扁尖笋煮熟撕成条再切成段。豆苗择用嫩尖洗净。虾仁洗净控干水分，用鸡蛋青、盐、水淀粉浆好。

2.把豆腐干丝用开水泡上，待水不热时滗出，再换三次开水。在泡的过程中，要用筷子搅动，勿使干丝粘在一起，泡去豆腥味。

3.虾仁用猪油滑散滑透，倒入漏勺控油。

4.锅内注入浓鸡汤，放入干丝、胗肝、扁尖笋、鸡皮、料酒、虾子、酱油、味精，待开锅再大煮一下，加入猪油，继续煮沸。待汤浓干丝煮透，盛入汤碗内，撒上鸡丝、火腿丝，盖上虾仁。豆苗用开水稍烫一下，撒在上面即成。

三、特　　点

汤浓鲜润，绵软而香，鲜美可口。

注：

此菜为扬州名菜之一，有独特风味。

一七一　腊肉炒紫菜苔

一、原　　料

1.主料：紫菜苔3斤。

2.配料：腊肉6两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、白糖、醋、猪油、料酒。

二、操作过程

1.把腊肉刷洗干净，用开水略煮一下，捞入盘内，放上葱、姜、料酒，上笼蒸熟取出，凉后切成宽三厘米、长四厘

米的薄片。切一点姜末。

2.紫莱苔去掉老根、老帮，把嫩苔、嫩尖、嫩叶用手掐成寸余长段，再用水洗净。

3.锅烧热，放入一两猪油，下入腊肉、姜，炒出香味后，下莱苔、料酒、盐、白糖、味精、少许汤进行翻炒，待莱苔炒熟，淋入少许醋即成。

三、特　　点

腊香味鲜，莱苔脆嫩。

注：
紫莱苔即紫油莱苔。

一七二　虾子玉兰笋

一、原　　料

1.主料：水发玉兰片2斤。

2.配料：虾子3钱。

3.调料：葱、姜、盐、白糖、味精、鸡油、猪油、鸡汤、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1.玉兰片切去老根，片去表面粗皮，顺长切成一字条，每条用刀轻拍一下(使笋发松)，用开水氽透捞入凉水内，泡去硫黄味。虾子用温水洗净。

2.烧热猪油，下入葱、姜、玉兰笋(挤净水)同炒片刻，加料酒、虾子、盐、白糖、味精、鸡汤，用小火焖二十分钟。然后挑去葱、姜，尝好味，用水淀粉勾芡收汁，淋入鸡油即成。

三、特　　点

笋脆味鲜，清淡可口。

一七三　奶油菜心

一、原　　料

1.主料：油菜5斤。

2.配料：熟火腿5钱，牛奶2两。

3.调料：盐、味精、料酒、鸡汤、猪油、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.油菜剥去老帮，取用菜心，削去根皮，抽掉筋，修去部分菜叶，大棵剖成两半，洗净控去水。火腿切成细末。

2.锅烧热注入猪油，用温油把菜心滑一下，倒入漏勺。锅接着上火，注入鸡汤，把菜心理齐，下入锅内，加进料酒、盐、味精，烧五分钟，用水淀粉勾芡，加牛奶烧开，淋上鸡油，盛入盘内，撒上火腿末即成。

三、特　　点

奶油鲜白，菜心绿嫩，味鲜美。

注：

菜心在锅内烧的时间不宜太长，否则菜心变黄。牛奶下锅后，不宜大火煮沸，时间不能长，否则汤容易澥，影响质量。

一七四　蜂窝豆腐

一、原　　料

1.主料：南豆腐6块。

2.配料：海米5钱，干口蘑5钱，熟火腿1两，熟鸡皮1两，扁尖笋1两。

3. 调料：盐、虾子、味精、料酒、猪油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 海米用水洗净，用料酒泡上。口蘑用热水泡透，滗出原汤沉淀，再用温水泡上，抠洗干净，片成厚片，用原汤泡上（沉淀的底不要）。熟火腿切成小片。熟鸡皮改成小块。扁尖笋煮熟，撕成条，切成段。

2. 把豆腐放入锅内，加进凉水盖好盖，煮成蜂窝形的老豆腐，取出用凉水过凉，片去外皮，修去边沿，改成长方块。

3. 水烧开，把豆腐氽透捞出挤净水（去其豆腥味）。

4. 锅内注入油，放入鸡汤、豆腐、海米（连同泡的料酒）、口蘑（连汤）、扁尖笋、鸡皮、火腿、料酒、虾子、盐、味精，大火烧开，撇尽泡沫，移到小火，盖上盖焖二十分钟，然后用水淀粉勾芡收汁即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，豆腐软绵，佐餐之佳肴。

一七五　蟹黄白菜心

一、原　　料

1. 主料：大白菜6斤。
2. 配料：鲜蟹黄肉5两。
3. 调料：葱、姜、盐、胡椒面、味精、猪油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1. 大白菜剥去老帮，取用菜心，削去筋皮，剖成长条形，

用水洗净。葱切成小葱花。姜切成末。

2.锅烧热注入一两猪油，把蟹黄肉、葱花、姜末下锅，加入料酒、盐炒熟，盛入盘内。

3.烧热猪油，把白菜心投入略滑片刻，捞入漏勺。锅上火，注入鸡汤，把白菜心理齐放入锅内，再把蟹黄肉放在白菜心的一边，加料酒、盐、味精、胡椒面，待白菜焖透后尝好味，把白菜心捞出码在盘内。锅内的汁用水淀粉勾芡收浓，浇在白菜心上即成。

三、特　　点

蟹黄味浓，菜心软嫩，颜色黄白。

一七六　干贝萝卜球

一、原　　料

1.主料：樱桃水萝卜1斤5两。

2.配料：干贝1两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、鸡汤、猪油、味精、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.水萝卜削去大缨子和尾部的根毛，放入开水锅内，加少许碱，用刷子擦搓，去掉皮，捞入凉水内，再用手搓去剩余的皮。葱切成段。姜切成片。干贝掰去边上的老筋，洗净泥沙，加鸡汤、料酒上笼蒸烂取出。

2.锅内注入鸡汤，把萝卜球放入煨烂捞出。

3.把干贝(整个)码在扣碗内，再把萝卜球放在干贝的上面，加鸡汤、蒸干贝的原汤、料酒、盐、味精、葱、姜（放上一块熟火腿皮），上笼蒸约三十分钟。

4.走菜时，取出扣碗，挑去葱、姜、火腿皮，翻扣在盘内。将汤滗入锅内烧开，撇尽泡沫尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油。掀去碗，把汁浇在干贝、萝卜球上即成。

三、特　　点

荤素搭配，味鲜美，清淡爽口。

一七七　南腿扒冬瓜方

一、原　　料

1.主料：冬瓜3斤。

2.配料：熟火腿3两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、猪油、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.选用大个的冬瓜，改成长二十厘米、宽十五厘米的长方整块，削去皮，片去瓜瓤，边沿修切整齐，在冬瓜面上划成方格。火腿切成六厘米长的薄片。葱切成段。姜切成片。

2.烧热猪油，把冬瓜放入温熟，倒入漏勺。

3.把火腿片顺序码入扣碗内，再把冬瓜(面朝下)放在火腿上，加葱、姜(最好放上一块火腿皮)、料酒、鸡汤、盐、生鸡油(一块)上笼蒸烂。

4.走菜时，取出扣碗，挑出葱、姜、火腿皮、鸡油渣，翻扣盘内。将汤滗在锅内烧开，加味精尝好味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，掀去碗，把汁浇在冬瓜上即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，冬瓜香烂。

一七八　烧酿黄瓜

一、原　　料

1. 主料：黄瓜1斤5两。

2. 配料：猪肥瘦肉6两，虾仁2两，鸡蛋1个。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、酱油、猪油、鸡汤、香油、白糖、干淀粉、水淀粉、料酒。

二、操作过程

1. 黄瓜刷洗干净，削去皮，切掉瓜把和尖，再切成三厘米长的段，用小刀挖去瓜瓤(挖瓤时不要把黄瓜段挖烂)。

2. 猪肥瘦肉切碎。虾仁洗净，也切碎。再合在一起用刀剁成细泥状，放入碗内。葱、姜均切成细末。

3. 虾肉泥加入葱、姜、鸡蛋、料酒、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐，调匀搅拌上劲成馅。在黄瓜段内壁上撒匀干淀粉，再把馅酿进去，两头用手抹平，码在盘内。

4. 锅烧热，用油滑一下，再放少许油，把黄瓜放下去，两头煎呈黄色倒入漏勺。锅内垫入箅子，把黄瓜码在箅子上，加料酒、酱油、白糖、鸡汤上火烧开后，用小火焖三十分钟左右，上大火略开片刻，把箅子提起，将黄瓜翻在盘内。锅内的汤加味精尝好味，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在黄瓜上即成。

三、特　　点

外形整齐，入口即酥，味香鲜嫩。

注：

黄瓜选用粗细均匀的为好。

一七九　椒盐菠菜

一、原　　料

1. 主料：红根小菠菜 1 斤。

2. 配料：鸡蛋 8 个。

3. 调料：生菜油、干淀粉、面粉、味精、椒盐。

二、操作过程

1. 菠菜择去老帮黄叶，留下红根，整棵洗净控去水。

2. 鸡蛋去黄用青放入盘内，用筷子向着一个方向抽打(用打蛋抽子更好)，把蛋青打成雪白泡沫状(使筷子能够立在其中不倒为准)，加干淀粉、面粉拌匀。

3. 取锅上火，加入生菜油，待油稍热，把菠菜撒上干淀粉拌匀，再拿住一棵菠菜头拖上蛋青糊，下入锅内炸，随下随用筷子翻动，待炸透(颜色很浅)时捞出。全部炸完后，把油温稍加高一点，把菠菜一起下入炸，用勺不停的翻动，待炸呈黄色时捞出，撒入椒盐、味精拌匀即成。

三、特　　点

颜色美观，香、脆、鲜、嫩。

一八〇　芙蓉龙须菜

一、原　　料

1. 主料：罐头龙须菜 1 盒。

2. 配料：鸡蛋 1 斤，火腿末少许，香菜少许。

3. 调料：盐、味精、料酒、鸡油、水淀粉、鸡汤。

二、操作过程

1. 龙须菜撕去老皮，切去老根，排好由中一刀两断，再

用原汤泡上（此菜不能离水）。香菜择洗干净。

2.鸡蛋去黄用青，把蛋青用筷子搅散（不能成泡），加入适量冷鸡汤、盐、味精调匀。取圆盘把蛋青倒入四分之三，上笼用微火蒸透取出（蒸时在蛋青上盖一小盘，以防蛋青起小孔），将龙须菜滗净原汤，轻轻地推在芙蓉蛋上，再把剩下来的蛋青倒在龙须菜上（蛋青不能把龙须菜完全埋住，表面要能看到龙须菜），再上笼蒸透取出。

3.锅内注入鸡汤，加盐、味精、料酒，汤开后尝好味。用水淀粉勾稀芡，淋入鸡油，浇在龙须菜上，撒上火腿末，撮上香菜即成。

三、特　　点

蛋青细嫩，龙须菜清香，颜色搭配美观，清淡适口。

一八一　奶油番茄

一、原　　料

1.主料：西红柿1斤5两。

2.配料：奶油2两。

3.调料：盐、味精、料酒、鸡汤、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.西红柿择去把，用水洗净，再用开水略烫一下，捞入凉水内，撕去外皮，从中一剖两半，再把每块从中切成两块，洗净内部的籽，控净水。

2.锅内放入鸡汤、料酒、盐、味精、西红柿，烧开尝好味，用水淀粉勾芡收好汁。再把奶油下入锅内略开，淋入鸡油即成。

三、特　　点

红白相衬，味鲜清淡，富于营养。

汤菜类

一八二 发菜鱼丸汤

一、原　　料

1. 主料：黄鳣鱼肉3两。

2. 配料：发菜3钱，清汤3斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、猪油。

二、操作过程

1. 鱼肉剔净刺、皮和红筋，放入凉水内稍泡片刻，捞出用刀背砸成鱼泥，再用刀把鱼肉拨开，随拨随挑净白筋小刺，再反复排剁成细泥状（越细越好）。

2. 葱、姜拍破，用料酒、清水略泡片刻，把汁滗入鱼肉内，随倒汁随用手把鱼泥澥成稀糊状，下味精、盐，用手朝着一个方向搅拌，先慢搅，后快搅，一气呵成，把鱼泥搅拌上劲，再加入适量猪油搅匀。

3. 用左手抓起鱼泥挤成丸子，右手指刮下鱼丸，用大拇指推入盛凉水的锅中，把鱼泥挤完，将锅上火（火不要太大），使锅内水温逐渐增高，将鱼丸煮透。水沸后（不能太沸），撇去泡沫，用漏勺捞出，放入凉水盆中过凉，再用凉水泡上。

4. 发菜用温水泡透，捞出洗净泥沙，打成发菜结，放入碗内，加鸡汤、葱、姜，上笼蒸约二十分钟。

5. 烧开清汤，用盐、味精、胡椒面调好味，鱼丸放入汤内汆透。同时把发菜取出，滗净原汤，放入汤碗内；再把鱼丸捞入汤碗内，锅内的汤见开，盛入汤碗内即成。

三、特　　点

鱼丸白嫩，汤鲜适口。

一八三　口蘑锅巴汤

一、原　　料

1. 主料：干口蘑1两。

2. 配料：锅巴6两，豆苗2两，熟鸡皮1两，冬笋1两，清汤3斤。

3. 调料：盐、味精、料酒、花生油、胡椒面。

二、操作过程

1. 口蘑水发后片成薄片（原泡水留用），再用开水泡上。豆苗择用嫩尖洗净。熟鸡皮切成小块。熟冬笋切成小片。

2. 烧开水把口蘑氽透捞出。

3. 锅内放入清汤、泡口蘑原汤、口蘑、鸡皮、笋片，用料酒、盐、味精、胡椒面调好味。把豆苗先放入盦子内，再把锅内的汤烧开，盛入盦子内。同时烧七成沸花生油，下入锅巴炸呈金黄色时，捞出放入盘内，同汤一起上桌，在餐桌前把锅巴倒入汤内，会发出“吱吱”的响声。

三、特　　点

锅巴酥脆，汤鲜味美。

一八四　三丝苋菜汤

一、原　　料

1. 主料：新出芽白苋菜5两。

2. 配料：熟鸡脯肉2两，熟火腿1两，熟春笋1两，清汤5斤。

3. 调料：盐、味精、料酒、鸡油。

二、操作过程

1. 苋菜择去老叶根须，洗净泥沙。鸡脯肉、熟火腿、熟春笋均切成细丝。

2. 烧开二斤清汤，略加点鸡油，把苋菜投入汆透，捞出挤净水，放入汤碗内（汤不要）。

3. 烧开五两清汤，把鸡丝、火腿丝、笋丝入锅汆透捞出（汤不要），也放入汤碗内。

4. 烧开余下的清汤，用料酒、盐、味精、胡椒面调好味，注入汤碗内即成。

三、特　点

应时鲜菜汤，清香味美。

一八五　鸡丝莼菜汤

一、原　料

1. 主料：西湖莼菜 1 瓶。
2. 配料：生鸡脯肉 2 两，清汤 3 斤，鸡蛋 2 个。
3. 调料：盐、味精、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡脯肉剔去筋皮，放入凉水内泡三十分钟，捞出先片成大薄片，再切成细丝。莼菜打开瓶倒入碗内。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡丝用清水略洗一下，捞出挤净水放入碗内，加入鸡蛋青、盐、水淀粉调匀浆好。烧开清水，把锅先离火，把鸡丝抓散，放入开水内，再将锅上火，用筷子把鸡丝拨散，视鸡丝变白色捞入碗内，用凉清汤泡上。

3.烧开一斤清汤，把莼菜（原汤滗去）放入汤内烫透，捞入汤碗内（汤不要），鸡丝也用开汤烫透，放入汤碗内。

4.烧开余下的清汤，用料酒、盐、味精调好味，注入汤碗内即可。

三、特　　点

莼菜爽滑脆嫩，汤鲜味美。

注：

莼菜是一种水生的宿根植物。我国出产莼菜的地区，主要是无锡太湖、肖山湘湖和杭州西湖三处，但以西湖出产的最为肥嫩。每年春夏为采摘期。莼菜选用新鲜的烹制，味道更加清香鲜嫩。

一八六　火腿冬瓜燕

一、原　　料

1.主料：老冬瓜2斤5两。

2.配料：熟火腿1两，清汤3斤。

3.调料：盐、味精、料酒、玉米粉。

二、操作过程

1.老冬瓜去皮去瓤，取用中间硬白的部分，片成六厘米长、一毫米厚的薄片，再改成三厘米的长方片，然后每片顺长切成细丝，一端留下一厘米不切断，用玉米粉拌匀，使每条丝分开，成为一片排丝，按此把冬瓜切完做好，平摆在盘内。火腿切成细丝。

2.烧开水，把冬瓜燕一片一片地抖散，投入开水内烫熟（以玉米粉烫透为准），捞入凉水中过凉。

3.烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味，先盛少量热汤把冬瓜燕烫透捞入碗内，再把锅内清汤倒入碗内，放上火腿丝即成。

三、特　　点

汤清味鲜，冬瓜雪白透亮，形同燕菜。

一八七　龙井捶虾汤

一、原　　料

1. 主料：大青虾1斤。

2. 配料：龙井茶叶5钱，鸡蛋1个，清汤3斤。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、菱粉。

二、操作过程

1. 鸡蛋去黄留青。大青虾去头、去壳、留尾，洗净控干水分，用葱、姜（拍破）、料酒、盐、味精、蛋青拌匀腌上。砧板上铺上菱粉（玉米粉也可），左手拿着虾尾，两面粘上菱粉，右手持擀面杖将虾慢慢捶扁敲薄。

2. 水烧开，锅离火，将虾一片一片地下入锅内氽透，捞入凉水内，将虾尾的壳去掉，使虾尾部分呈现出一点桃红色，用凉水泡上。

3. 龙井茶先用温水泡上，随即把温水滗掉，去其茶叶上的毛叶，再将开水冲入茶叶内泡上，使之发出香味。同时烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味，先盛一点热汤，把虾片氽透捞入汤碗内，把龙井茶适量地滗入清汤内，烧开调好味，注入汤碗内即成。

三、特　　点

虾片白嫩脆滑，汤清味鲜。

注：

此菜有消除油腻、助消化的作用，夏季或在吃重油的菜后食用最为适宜。

一八八　豆腐参汤

一、原　　料

1.主料：南豆腐4块。

2.配料：水发海参5两，熟鸡脯肉2两，熟火腿1两，香菜少许，鸡汤2斤5两。

3.调料：盐、酱油、味精、虾子、胡椒面、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1.豆腐去掉边沿，片去表皮，切成绿豆大的小方丁，用开水泡上，换两次开水，去其豆腥味。

2.水发海参抠洗干净，用开水氽煮一次，同鸡脯肉、熟火腿均切成与豆腐同样小的方丁。

3.锅内放进鸡汤，加料酒、盐、虾子、胡椒面、酱油、味精、海参、火腿、鸡丁煮开，撇去泡沫，再把豆腐捞入，烧开尝好味，待豆腐浮起，即用水淀粉勾稀芡；再开即可起锅盛入碗内，外带香菜迅速上桌即可。

三、特　　点

汤似琉璃，豆腐细嫩。

注：

1.此菜要现吃现做，做好就上桌，否则豆腐丁会下沉，只见汤见不到豆腐丁。

2.此菜勾芡要稠稀适度，一匙舀起既有汤，又有豆腐丁方可。

一八九　茉莉花氽鸡片

一、原　　料

1.主料：生鸡脯肉4两。

2. 配料：茉莉花24朵，鸡蛋2个，清汤3斤。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸡蛋去黄留青。鸡脯肉剔去筋洗净，片成柳叶形薄片，放入凉水内泡一下，捞起用干净布压干水分，放盐、水淀粉、鸡蛋青（打散）调匀浆好。茉莉花择去蒂，洗净消好毒。

2. 水烧开，锅离火，把鸡片理平逐片下锅，再上火略开氽透捞出。

3. 烧开清汤，用盐、味精、胡椒面、料酒调好味，盛热汤把鸡片再过一下，捞入汤碗内，茉莉花也放入汤碗内，注入清汤即可。

三、特　　点

花芳香，鸡片滑嫩，汤清鲜。

一九〇　鸭舌露笋汤

一、原　　料

1. 主料：罐头龙须菜1盒。

2. 配料：鸭舌30个，清汤3斤。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒。

二、操作过程

1. 龙须菜撕去外皮，理齐摆在砧板上，切去根部，再由中间切成两段，排放在盘里，用原汤泡上（不能离开水，离开水即有筋丝不嫩）。

2. 鸭舌剥去外皮洗净，煮八成熟捞入凉水内，拆去舌根、中心骨，两端切齐放入碗内，加葱、姜、（拍破）、料

酒、鸡汤上笼蒸烂。

3.走菜时，把龙须菜上笼蒸热。烧开清汤，用盐、料酒、味精调好味。先把龙须菜取出滗掉原汤，推入碗内，再把鸭舌滗掉汤，亦放入碗内，注入清汤即可。

三、特　　点

露笋清香，鸭舌软嫩，汤鲜味美。

一九一　芙蓉鲍鱼汤

一、原　　料

1.主料：罐头鲍鱼1盒。

2.配料：鸡蛋8两，清汤3斤。

3.调料：盐、味精、料酒。

二、操作过程

1.鲍鱼去掉毛边，用原汤洗净，顺长片成梳背片，仍用原汤泡上。

2.鸡蛋去黄用青搅散，下盐、味精、清汤搅匀，除去泡沫上笼蒸约十五分钟左右，即成芙蓉蛋（蒸蛋青时，碗上要加盖，水沸后，火不宜很大，否则会有小孔）。

3.烧开清汤，用盐、料酒、味精调好味。鲍鱼滗掉原汤，再用热汤泡上。把锅内的清汤注入汤碗内，取出芙蓉蛋，用勺挖成大薄片，放入汤碗内，再把鲍鱼捞入芙蓉蛋内即可。

三、特　　点

芙蓉蛋白亮，鲍片鲜嫩，汤鲜味美。

一九二 腐皮腰片汤

一、原　　料

1. 主料：猪腰子1付。

2. 配料：豆腐皮2张，干口蘑3钱，冬笋1两。

3. 调料：盐、胡椒面、料酒、酱油、鸡汤、味精、葱段、姜片。

二、操作过程

1. 腰子剥去外面一层薄皮和油，平剖成两半，片净腰臊，再片成大薄片，加入葱段、姜片、料酒拌匀，再用清水泡上。

2. 豆腐皮撕成大块。口蘑用温水泡透，滗出原汤（澄清留用），把口蘑抠洗干净，片成薄片用原汤泡上。冬笋切成薄片。

3. 鸡汤注入锅内，加入胡椒面、盐、味精、少许酱油烧开。把口蘑原汤滗入盛腰片的碗里，再把腰片连血水一起倒入开汤锅内，用勺搅匀，腰片变白色，即捞入漏勺，挑去葱、姜，把腰片放入碗内，用汤把腰片的泡沫冲净。锅内的汤用小火烧开，撇尽泡沫，这时汤已澄清，再将豆腐皮、口蘑、笋片放入烧开，尝好味，盛入汤碗内，再把腰片撒在豆腐皮上即成。

三、特　　点

腰片鲜嫩，原汤原味，佐餐之佳品。

一九三　冬菜鸭肝汤

一、原　　料

1. 主料：鸭肝 6 两。

2. 配料：川冬菜 1 棵，红泡椒 1 个。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭肝剔去筋，片去苦胆洗净，片成整齐的大薄片，用葱段、姜片、料酒、清水泡上。

2. 冬菜整棵洗净，切去根尾，用温水泡上。红泡椒洗净，去掉蒂，取出籽。

3. 鸡汤注入锅内，加入胡椒面、盐、味精烧开，把鸭肝连同血水一起下锅，用勺搅匀，待鸭肝变白，即用漏勺捞出，挑去葱、姜，再用热汤冲净泡沫。锅内的汤烧开，撇尽泡沫，将冬菜、辣椒投入汤内，用小火燉，使冬菜、辣椒出味，约五分钟即倒入碗内，再将鸭肝用热汤烫一遍，撒在冬菜碗里即成。

三、特　　点

鸭肝鲜嫩，冬菜清香，稍带辣味。

一九四　淡菜萝卜氽鲫鱼

一、原　　料

1. 主料：活鲫鱼 2 尾（约 1 斤 5 两左右）。

2. 配料：小淡菜 2 两，白萝卜 6 两。

3. 调料：葱、姜、盐、味精、料酒、镇江醋、猪油、鸡汤。

二、操作过程

1.鲫鱼开膛洗净，刷净肚内黑膜，在鱼身两面剞上柳叶花刀。葱、姜拍破，再切些姜末。

2.小淡菜用温水泡上，泡透后择去毛洗净，用开水汆煮一下。白萝卜削去皮，切成丝。姜末、镇江醋分放两碟。

3.烧热猪油，把鱼两面略煎，放葱、姜，随即注入鸡汤、料酒烧沸，撇去泡沫，下入淡菜，待汤渐白时，再放猪油、萝卜丝，用大火汆煮；待汤呈奶色，加入盐、味精，尝好味，盛入蛊子里，同姜末、醋碟同时上桌即可。

三、特　点

汤浓味鲜，别具风味。

一九五　蓬蒿丸子汤

一、原　料

1.主料：猪肥瘦肉 8 两(肥二瘦八)。

2.配料：蓬蒿菜（又名茼蒿菜）6 两，水木耳 5 钱，笋片 1 两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、鸡汤。

二、操作过程

1.猪肥瘦肉切碎剁细，葱、姜切成细末，均放入碗内，加入料酒、水(适量)、味精、水淀粉，把肉澥散调匀后，再加盐搅拌上劲。

2.蓬蒿菜择洗干净。木耳择洗干净。

3.锅内注入鸡汤，加入料酒、胡椒面、盐、味精。待汤开，把锅离火。将肉馅用手挤成桂元大的肉丸子，下入锅内。把肉挤完后，将锅上火，用小火把汤烧开。撇去泡沫，

再把木耳、笋片放入锅内燉十五分钟，肉丸已透，撇去浮油，放进蓬蒿菜，尝好味，盛入汤盬子里即成。

三、特　点

汤鲜味浓，丸子细嫩，具有家常风味。

一九六　沙锅豆腐

一、原　料

1.主料：南豆腐6块。

2.配料：金钩5钱，扁尖笋1两，水口蘑1两，熟火腿1两，熟鸡脯肉1两，小菜心10棵。

3.调料：盐、料酒、味精、鸡汤、猪油、虾子、鸡油、胡椒面。

二、操作过程

1.南豆腐切成长方块，用开水泡上，去其豆腥味。

2.金钩用料酒泡涨。扁尖笋煮熟去掉老根，撕成条，切成寸段。口蘑片成薄片。火腿切成小长方块。鸡脯肉片成斜刀片。菜心削去头、抽去筋洗净。

3.菜心用猪油滑一下，捞入漏勺中。

4.烧热猪油，将金钩、扁尖笋、口蘑、火腿、鸡片下锅略炒，即注入鸡汤，加料酒、胡椒面、盐、味精，用大火烧开。待汤呈白色，把豆腐捞入锅内略煮一下，舀入沙锅内，加盖移到烧热的铁板上或小火燉十五分钟，再将菜心放下去，尝好味，见开时放进少许鸡油，盖好盖，原沙锅垫好盘上桌即可。

三、特　点

汤浓味鲜，豆腐细嫩，颜色美观，适于冬季。

一九七　砂锅菜心

一、原　　料

1. 主料：青油菜3斤。

2. 配料：干贝3钱，水冬菇1两，冬笋片1两，熟火腿1两，熟鸡脯肉1两。

3. 调料：盐、味精、料酒、鸡汤、鸡油、猪油。

二、操作过程

1. 油菜去其老帮，取用菜心，用小刀把根部削成宝剑尖形，抽去筋，削去大菜叶，约留七厘米长，整棵菜心洗净。

2. 干贝去老筋洗净，放入汤上笼蒸烂（原汤留用）。水冬菇大块改小。冬笋切成片。火腿切成片。鸡脯肉片成片。

3. 沙锅内放进鸡汤、干贝（连汤）及各种配料，加料酒、味精烧开，撇去泡沫，加进猪油，使汤呈浓白色。把菜心用油滑一下，捞出放入沙锅内煨燉十五分钟，尝好味，淋点鸡油，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

汤浓味鲜，菜心鲜嫩。

一九八　芙蓉海底松

一、原　　料

1. 主料：海蜇头1斤。

2. 配料：鸡蛋5两，豌豆苗1两，清汤3斤。

3. 调料：盐、味精、料酒、胡椒面。

二、操作过程

1.海蜇头洗净，用开水稍微烫一下，捞出洗净沙粒，放入盆内，冲入开水(水要漫过蜇头)，加盖泡上，待水温以后把泡的原汤滗入锅内烧开，再冲入盆内加盖继续泡之，这样反复四、五次，蜇头即发好。在发的过程中，蜇头先是收缩，经过开水的泡发慢慢发软，蜇头发好后呈软棉状，块大的撕成小片，再用开水泡上。

2.豆苗择用尖和叶洗净。

3.鸡蛋去黄用青，用筷子搅散，放入盐、味精，倒些凉清汤搅匀，除去上面的泡沫，上笼蒸约十五分钟左右，即成芙蓉蛋（蒸时碗上加盖，火不宜太大，否则出现小孔，蒸出来不嫩)。

4.烧开清汤，加入料酒、盐、胡椒面、味精调好味。海蜇头用开汤烫热捞入汤碗内。豆苗用开水烫熟，放入汤碗内。碗内注入清汤，把芙蓉蛋用勺挖成大片，放在汤内即成。

三、特　点

蜇头软烂，芙蓉蛋细嫩，汤清味鲜，色味俱佳，四季皆宜，适用于重油的菜后上席。

注：

1.蜇头要提前泡发，一般要用三、四小时才能发好。

2.海蜇头发好在汤底如松枝，蒸好蛋青浮在汤面上如芙蓉花，故名。

一九九　月宫银耳

一、原　料

1.主料：干银耳5钱。

2.配料：鸽蛋12个，香菜叶少许，火腿末少许，清汤3斤。

3. 调料：盐、味精、碱面、猪油、料酒、胡椒面。

二、操作过程

1. 银耳用温水泡上，待涨开后，洗净泥沙，再灌入开水使其发涨，用小刀削去黑根，用开水汆一次，捞出放入少许碱面拌匀，加入开水泡约五分钟，即用开水冲两次（去其碱味），再用清水泡上。

2. 香菜叶洗净，火腿切成末。

3. 取十二个圆形铁皮模子，内壁抹上猪油，将鸽蛋打破倒入，上面放上一片香菜叶和少许火腿末，上笼蒸约五分钟(蒸透即可)取出，放入凉水内，将鸽蛋取下，用凉水泡上。

4. 烧开清汤，下入料酒、盐、味精、胡椒面调好味，把银耳捞入汤内。另外把鸽蛋滗掉水，用开汤烫热捞入汤碗内，再把汤和银耳盛入碗内。

三、特　　点

汤清味鲜，银耳软糯，鸽蛋鲜嫩。

注：
鸽蛋形似月亮而得名。

二〇〇　肺羹银耳

一、原　　料

1. 主料：银耳5钱。

2. 配料：新鲜猪肺1付，清汤3斤。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 银耳加工见“月宫银耳”。

2. 把猪肺管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血液，控

去水分。葱切成段。姜拍破。

3.烧开清水，把猪肺投入锅内氽透捞出，洗净血沫。

4.大沙锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，大火烧开后，移至小火煮烂(越烂越好)。将猪肺捞入凉水内，剔下气管和筋络，撕去老皮，把肺揪成蚕豆瓣大的小块，放入碗内，用凉水泡上。

5.把肺块捞入大汤碗内，注入清汤，上笼蒸透取出。烧开余下的清汤，加入料酒、盐、胡椒面、味精调好味，把猪肺和银耳(分别滗去汤和水)放入锅内，汤开盛入碗内即成。

三、特　点

汤清味鲜，营养丰富。

注：

猪肺要选用气管、肺叶完整无破伤者，否则不易冲白。

二〇一　清汤露笋鸽蛋

一、原　料

1.主料：罐头龙须菜1盒。

2.配料：鸽蛋12个，香菜少许，火腿末少许，清汤3斤。

3.调料：盐、味精、胡椒面、料酒、猪油。

二、操作过程

1.龙须菜倒入一盘内，撕去外面一层薄皮（如是整根从中间切成两段)，切去老根，整齐地排放在盘内，用原汤泡上。香菜叶洗净。

2.取圆形铁模子十二个洗净，内壁抹上一层猪油，把鸽蛋打开，每个模子里放一个(不能搅散)，上面摆上一、二片

香菜叶，再撒上适量的火腿末（两种原料起点缀作用），上笼蒸约五分钟左右取出，放在凉水内，把鸽蛋取下来，用凉水泡上。

3.清汤倒入锅内，加入料酒、盐、胡椒面、味精上火烧开，尝好味。把鸽蛋和露笋的水滗掉，用开汤汆热放入汤碗内，然后注入清汤即可。

三、特　点

汤清味鲜，有龙须菜的清香味。

二〇二　鸡蒙口蘑汤

一、原　料

1.主料：干口蘑1两。

2.配料：鸡里脊4两，豌豆苗5两，鸡蛋4个，清汤3斤。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、玉米粉、胡椒面。

二、操作过程

1.口蘑水发后片成薄片，用水泡上。豆苗取嫩尖嫩叶，用水轻轻洗净。鸡蛋去黄留青。

2.鸡里脊剔去筋和表面薄膜，用刀背砸成细泥，然后用刀拨平，挑净白筋，再用刀反复排斩成细泥状。

3.葱、姜（拍破）用料酒、清水稍泡片刻，把汁滗入鸡泥内澥散，再加入鸡蛋青、盐、味精调匀成糊状，搅拌上劲。

4.口蘑用开水汆透，捞出挤干水分，晾凉后，稍微撒上一点玉米粉拌匀。锅内注入凉水，把口蘑片放入鸡泥内沾匀，逐片下入水内，将锅上火，用小火慢慢烧开，鸡泥熟透

捞出，用凉水过凉，再用凉水泡上。

5.走菜时，烧开清汤，用料酒、盐、味精、胡椒面调好味。把泡口蘑的凉水倒掉，注入适量开清汤泡上。豆苗用开水略烫一下，捞入盤子内，再把口蘑捞入，注入清汤即成。

三、特　点

汤清味鲜，清淡爽口。

二〇三　清汤燕菜

一、原　料

1.主料：干燕窝8钱。

2.配料：清鸡汤3斤。

3.调料：盐、味精、料酒、胡椒面、碱面。

二、操作过程

1.燕窝水发后拌入少许碱面，用开水冲入，使其白、涨、软、润，及时换两次开水(去其碱味)，再用清汤过一次，捞入汤碗内。

2.烧开清汤，用料酒、胡椒面、盐、味精调好味，盛入汤碗内即成。

三、特　点

汤清味鲜，燕窝软润，富于营养。

二〇四　什锦火锅

一、原　料

1.主料：水发海参3两，油发鱼肚5钱，猪肉2两，鱼肉2两，熟鸡肉2两，熟猪舌3两，虾仁

2两，猪腰2两，冬笋1两，熟火腿1两。

2.配料：大白菜叶2斤，水发粉丝3两，油菜心10棵。

3.调料：葱、姜、鸡汤、味精、鸡蛋青、料酒、胡椒面、鸡油、水淀粉、猪油、盐。

二、操作过程

1.海参抠洗干净，顺长片成厚片。鱼肚用水泡透，用热碱水洗去油腻，再用温水洗净碱味，坡刀片成片。猪肉剁成肉泥。鱼肉用刀背砸成细泥。熟鸡肉片成厚片。火腿切成长方片。熟猪舌修成段，再切成长方片。猪腰平剖成两片，剔净腰臊，剞成麦穗花形，剁成块。冬笋切成长方片。油菜心削去筋皮，用水洗净。大白菜切成长条块，用水洗净。

2.海参、鱼肚分别用开水汆透捞出，用凉水冲凉。肉泥加入盐、料酒、味精拌匀搅上劲，挤成丸子，用开水汆透捞出，用原汤泡上。鱼泥用泡葱、姜的汁（葱、姜拍破，加入料酒、清水泡成汁）澥散，加入盐、味精搅拌上劲，挤成丸子，用开水汆透，再用原汤泡上。虾仁用盐、味精、鸡蛋青、水淀粉拌匀浆好，用开水汆透。腰花用开水汆透捞入凉水洗净。菜心用开水汆透捞出，用凉水冲凉，理齐切去部分叶。大白菜用猪油煸熟。

3.把火锅擦洗干净，先放入大白菜垫底，上面放入细粉丝，然后把海参、鱼肚、肉丸、鱼丸、熟鸡片、猪舌、虾仁、腰花，按照不同颜色，荤素相间，顺序搭配码在白菜、粉丝上面，冬笋、火腿、菜心分别摆在最上面。鸡汤内加入料酒、盐、胡椒面、味精、鸡油调好味，注入火锅内（汤以腌过各

种原料为宜）上盖。再把木炭烧燃，由上面烟囱口内放入，待汤开尝好味，垫盘上桌，揭盖即可食用。

三、特　　点

原料多样，汤鲜味美，边开边食，适宜冬季选用。

注：

锅内所用各种原料，可根据具体情况安排选用，没有固定的要求。

二〇五　菊花生片锅

一、原　　料

1.主料：鱼肉5两，牛里脊5两，鸡脯肉4两，猪扁担肉5两，猪腰5两，大虾肉4两。

2.配料：锅巴3两，香油馓子2两，干粉丝1两，炸好薄脆2两，菠菜心3两，白菊花2朵，嫩大白菜叶3两，香菜2两，清汤5斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、镇江醋、酱油、花生油、芝麻酱、辣椒油。

二、操作过程

1.把酱油、镇江醋、芝麻酱（用凉开水澥成糊状）、辣椒油分别放入四个小碗内。另外，把盐、味精、胡椒面、葱花、姜末分放在两个小碟内（每碟五样）。

2.烧八成沸花生油，把锅巴投入炸呈金黄色捞出。用同样热油把粉丝炸熟捞出。然后把锅巴、粉丝、馓子、薄脆、菠菜心、嫩大白菜叶、白菊花（择用花瓣洗净）、香菜（择用嫩叶洗净）分别放入盘内（八盘）。

3.把鱼肉、牛里脊（剔净筋皮）、鸡脯肉、猪腰（平剖两片，片净腰臊）用葱、姜（拍破）、料酒、清水浸泡片刻，捞

出分别片成薄片码入四个盘中。虾肉、猪肉片成薄片分别码在两个盘内。各种主料切好码好之后，在上面再洒上少许料酒水，然后用干净菜叶盖上。

4.烧开清汤，用盐、胡椒面、味精调好味，注入酒精锅内，垫好盘，同以上备好的各种原料一起端上餐桌。把酒精点燃，清汤开后，客人根据喜好用筷子夹各种主、配料入汤内烫熟，蘸调料食用即可。

三、特　点

汤鲜味美，品种多样，冬季选用，别有风味。

注：

1.如不用菊花，汤内加入雪里蕻、冬笋片，即叫“生片火锅”。

2.选用家禽野味，各种原料不限，可根据具体情况和生活喜好作具体安排，但一般生片不能少于四盘，多则不限。

二〇六　清汤开乌鸽蛋

一、原　料

1.主料：水发大乌参1斤5两。

2.配料：鸽蛋12个，清鸡汤3斤。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精。

二、操作过程

1.乌参抠洗干净，用开水汆煮，捞入凉水冲凉，在整个乌参内打些吞刀(不要切断)，放在碗里，加葱、姜、清汤，上笼蒸烂。

2.鸽蛋凉水下锅，煮熟捞出，用凉水泡凉，剥去外壳，再用热清汤泡上。

3.烧开清汤，加入盐、料酒、味精调好味。取出乌参，再用热清汤过两次盛入汤盅子内，灌进清汤，把鸽蛋捞入汤

内即成。

三、特　点

清汤味鲜，乌参软烂，营养丰富。

二〇七　清炖鸡包翅

一、原　料

1. 主料：水发鱼翅1斤5两。
2. 配料：脱骨老母鸡1只（3斤5两），老母鸡1斤5两，火腿踵1个，猪肥瘦肉5两，鸡汤2斤，清汤3斤。
3. 调料：料酒、盐、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼翅整洗干净，用水加料酒、葱、姜汆煮两次，再用汤汆煮一次。猪肉、老母鸡用开水汆透，捞出洗净血沫。把鱼翅放在大汤盤子里，把鸡和肉放在上面，加进鸡汤、葱、姜、料酒，上笼蒸到七成烂取出，挑去葱、姜，鸡和肉另作他用，鱼翅备用。

2. 在蒸鱼翅的同时，把火腿踵用碱水刷洗干净，加清水、葱、姜上笼蒸至七成熟取出，抽去骨头，用绳捆扎，待凉后切成三毫米厚的片，码在一扣碗内。

3. 把脱骨鸡洗净（肉向外），用开水烫一次，再翻转过来（皮朝外）用净布擦干水分。然后把鱼翅滗干汤汁，由开口处装入鸡腹内，摊放平整，用竹扦把开口处扦住，放在大漏勺上，用开水浇烫一下，使外皮绷紧。

4. 大沙锅内垫葱、姜，把鸡放在上面，灌入清汤，加盐、料酒，盖上盖用大火烧开，再移至小火上炖烂（需四、

五小时）。走菜前，把扣碗内的火腿片上笼蒸透，待鱼翅和鸡炖烂后，打开盖挑出葱、姜，撇净浮油，加味精尝好味，把火腿片盖在鸡身上，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

此菜原汤原味，鸡肉酥鲜，鱼翅滑润，鲜嫩细腻，富于营养。

注：

鸭子也可照此法制作，即叫"清炖鸭包翅"。

二〇八　清炖牛尾汤

一、原　　料

1.主料：牛尾（去毛带皮）两条。

2.配料：胡萝卜5两，青笋1斤，鸡汤5斤。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒。

二、操作过程

1.把牛尾用小火燎去残毛，表皮烧呈焦黑色，放入凉水内浸泡软，用小刀刮净表面黑色，由骨节处切成段。葱、姜切成片。

2.烧开清水，加入葱段、姜片，放入牛尾煮透捞出洗净。用鸡汤再煮一次捞出，码入汤盬子内，加进料酒、盐、葱段、姜片，灌满清汤加盖上笼蒸制。

3.在蒸牛尾的同时，把胡萝卜、青笋去皮，削成直径二厘米五的圆球形，用开水煮透过凉。待牛尾蒸烂时，加进胡萝卜、青笋、味精，盖好盖再继续蒸二十分钟（全过程约蒸三个小时左右，一般要看牛尾的老嫩而定）。蒸烂后，打开盖，撇尽浮油，挑出葱、姜，加盖垫盘，原盬子上席即

可。

三、特　点

牛尾肥烂，汤清味鲜，富于营养。

二〇九　兔眼竹荪汤

一、原　料

1.主料：干竹荪3钱。

2.配料：豌豆苗5两，鸡里脊2两，鸡蛋2个，清汤3斤，火腿少许。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒。

二、操作过程

1.竹荪用温水泡透，洗净泥沙，洗时用手轻轻搓一下，冲净表面的黑色，呈黄白色，然后挤净水。把竹荪理直切去头尾，由中间顺长划开，再切成三厘米长的段用水泡上（如竹荪粗可多划两刀）。豆苗择用嫩尖，用水洗净。火腿切成细末。鸡蛋去黄留青。

2.鸡里脊剔去筋，用刀背砸成泥，再拨平挑净白筋，用刀轻轻剁细。葱、姜（拍破）用料酒、清水略泡片刻，把汁滗入鸡泥内，把鸡泥澥散，再加入鸡蛋青（先用筷子搅散）、味精、盐，调匀搅拌上劲。

3.豆苗尖用细纱布搌干水分，将鸡泥用手酿在豆苗尖两片叶上，使之稍合拢，当中点上火腿末（形似兔眼），把酿好的豆苗码在抹上油的盘内，上笼蒸约两分钟，鸡泥变硬即透。

4.竹荪用开水汆透捞出。

5.烧开清汤，调好味，先把竹荪滗净水，用开汤下锅烫透捞出，放入盛子或小汤碗内，再把豆苗放入，注入清汤即可。

三、特　　点

汤清味美，搭配美观，清淡可口。

二一〇　鸡块炖元鱼

一、原　　料

1.主料：活元鱼2斤5两。

2.配料：老母鸡3斤，熟火腿3两。

3.调料：盐、料酒、味精、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1.把元鱼宰杀后剁成约五厘米长、三厘米宽的大块，用开水氽烫一下捞出，用温水洗净。

2.老母鸡开膛去肠脏，用水洗净，剁去头颈和鸡脚，剔去骨头，剁成三厘米长的方块，用开水氽烫一下捞出，用水洗净血沫。火腿切成长方片。葱切成段。姜拍破。

3.把洗净的鸡块放入大沙锅内，加进鸡汤、姜、葱、料酒，先烧开撇尽泡沫，移到小火上炖之；待鸡块有八成烂时，把元鱼下入，火腿片盖在元鱼上，继续用小火炖之。

4.鸡块和元鱼完全炖烂时，打开盖挑出葱、姜，撇去汤面浮油，加入盐、味精，尝好味，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

原料软烂，汤鲜味美，富于营养。

注：

1.此菜为汤菜，原汤原味。

2.根据元鱼的老嫩，下锅时间可灵活掌握。

二一一　汆双脆

一、原　　料

1.主料：猪肚头3个，鸭胗5个。

2.配料：香菜少许，清汤3斤。

3.调料：盐、味精、胡椒面、料酒、碱。

二、操作过程

1.肚头用刀剖开成一片，剔净油和筋，再把外面的一层皮片掉，用清水冲洗干净，挤净水，把肚头平放在砧板上，切成一厘米五宽的长条，在每块长条的一面斜刀直剞长刀口，翻过来在另一面直刀剞交叉十字形花刀，即成篮花刀口，用手拉成连环长条形，再改成六厘米长方条。鸭胗洗净剔去老皮，一个鸭胗剔出四块胗仁，四周用刀切齐，剞成与肚条同样的花刀，用清水洗净血水，同肚块放在一起，加入少许碱，放点清水拌匀泡上(约用两小时)。香菜择用嫩尖、嫩叶，用水洗净。

2.待肚、胗泡透，用清水冲净碱味。同时，把清汤注入锅内烧开，用料酒、盐、味精、胡椒面调好味。另外烧开清水，把肚、胗放入汆烫七成熟，迅速捞出盛入盘内。把清汤倒入盪子里，带上香菜端到餐厅，再把肚、胗倒入盪子里，放上少许香菜，送上餐桌即成。

三、特　　点

肚胗脆嫩，汤鲜味美。

注：

汆烫时，要掌握好火候，否则不是不透带血，就是过老嚼不动。

二一二　咸炖鲜

一、原　　料

1.主料：咸猪肉1斤，鲜五花肉1斤。

2.配料：竹笋4两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、鸡汤。

二、操作过程

1.咸肉刷洗干净切成六厘米见方的块用温水泡上。鲜肉刮洗干净也切成与咸肉同样大的块。鲜笋切成滚刀块。葱、姜拍破。

2.水烧开，把两样猪肉同时下锅，用开水汆透捞出用水洗净。

3.把两样肉和冬笋都放入沙锅内，加葱、姜、鸡汤、料酒，烧开后撇尽泡沫，加盖移到小火上炖烂，肉烂后打开盖撇去浮油，加入味精，尝好味，盛入汤盤子里上桌即可，如用原沙锅上桌亦可。

三、特　　点

汤鲜味香，爽口不腻。

注：

炖时火要小，大火会把汤炖混，但锅也要开，以汤清肉烂为准。

二一三　枸杞炖羊肉

一、原　　料

1.主料：羊后腿肉1斤5两。

2.配料：枸杞6钱，清汤4斤。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、花生油。

二、操作过程

1.羊肉整理干净，整块下入开水锅内煮透，捞入凉水内洗净血沫，控净水，切成三厘米五长的方块。葱切成段。姜切成片。

2.用铁锅上火，下入羊肉块、姜片煸炒，烹入料酒炝锅，炒透后，将羊肉同姜片一起倒入大沙锅内，放入枸杞(洗净)、清汤、盐、味精、葱，上火烧开，撇尽泡沫，盖好盖，用小火炖之。待羊肉炖烂，尝好味，撇尽浮油，挑出葱、姜，原锅上桌即可。

三、特　　点

鲜美入味，为冬令补品。

注：

把肉出透水洗净，放入汤盘子里，加进枸杞、汤和调料，盖好盖，上笼蒸烂也可。

二一四　南腿蒸乳鸽

一、原　　料

1.主料：褪毛仔鸽5只。

2.配料：罐头南腿3两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒面、清鸡汤。

二、操作过程

1.鸽子肚下开膛，取出内脏，冲洗干净，剁下头、颈(留用)，由背上下刀一剖两半。南腿放入盘内。

2.水烧开，把鸽子、头、颈放入汆煮，并且取尖头扦子在鸽脯上扎一些小孔，使血出净，待煮透后捞出，用凉水冲凉，洗净血沫。

3.鸽子和头、颈码入盛子内，加清汤、料酒、盐、胡椒面(少许)，南腿摆在鸽子上面，再摆上葱、姜，盖上盖，上笼蒸两个半小时(视鸽子老嫩，以蒸烂为准)。蒸好之后取出，打开盖，挑出葱、姜，加味精尝好味，原盛子上桌即可。

三、特　　点

汤鲜鸽烂，火腿清香，富于营养。

注：

1.要保持汤的清澈，不能浑浊。

2.南腿指云南火腿。

二一五　淡菜炖鸡块

一、原　　料

1.主料：母鸡3至4斤。

2.配料：淡菜4两，金华火腿上腰峰4两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤。

二、操作过程

1.去毛母鸡剁去两爪择净细毛，由脊背下刀剖开，取出内脏，用水洗净，鸡胗破开去内皮，同鸡肝洗净，先剁下头颈，头不要，颈剁成块，再把鸡腿和脯分别剁成四厘米长、三厘米宽的长条块。

2.淡菜用温水泡上，待泡软发透后，洗净泥沙择掉内毛。火腿用温水刷洗干净，片去表面有夹黄部位，用开水汆透捞出连皮切成大厚片，再用绳捆好。

3.鸡块和鸡胗用开水汆透捞出，洗净血沫，放在一盆内。淡菜用开水汆透捞出放在一碗内，加入葱、姜、料酒、

鸡汤上笼蒸烂。

4.把鸡块、鸡胗、颈、火腿、葱、姜放入大沙锅内，加料酒、盐、清水，先用大火烧开后，撇尽血沫，然后盖好盖移至小火上炖焖，约用三至四小时。待鸡烂后打开盖，撇去浮油，再把蒸好的淡菜连汤倒进锅内，加味精尝好味，捞出鸡胗顺长切成片，火腿捞出解掉绳盖在鸡块上，盖好盖，见开后离火，锅底垫盘上桌即可。

三、特　　点

汤清鲜，鸡烂味香，有清热之功能。

注：

1.淡菜要提前泡发，一般提前一天泡上，洗时要轻拿轻放，不要把淡菜弄碎。

2.鸡肝做他用，不要和鸡炖在一起。

二一六　原蒸鸡脚冬菇

一、原　　料

1.主料：肥嫩肉鸡脚 24 只。

2.配料：厚干冬菇 1 两，熟南腿 2 两，清鸡汤 3 斤。

3.调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、料酒。

二、操作过程

1.冬菇用温水泡上，待泡透发软后，剪去根蒂，用水洗净，再用清水泡上。鸡脚择净毛，用水洗净，先剁去爪尖，再将鸡腿皮划破，剔去腿骨，使腿皮和掌连在一起。火腿切成片。葱切成段。姜拍破。

2.鸡脚用开水汆透捞出，洗净血沫控净水，放在汤盤子里。冬菇用开水汆透洗净，然后挤净水放在鸡脚的上面。火腿片排放在冬菇上面，加入葱、姜、清汤、料酒、盐、胡椒

面，盖上盖，再用绵纸浸湿把盥子口封住，上笼用大火蒸一个小时左右。

3.鸡脚蒸烂后，取出揭掉纸，打开盖，挑出葱、姜，加味精尝好味，原盥子上桌即可。

三、特　　点

鸡脚肥嫩，汤鲜味美。

二一七　清汤茉莉玻璃鸡片

一、原　　料

1.主料：鸡里脊3两。

2.配料：茉莉花20朵，清鸡汤3斤，鸡蛋2个。

3.调料：葱、姜、盐、味精、胡椒面、料酒、干淀粉。

二、操作过程

1.鸡里脊剔去筋洗净，切成小方丁。葱切成段。姜拍破。茉莉花择去梗洗净。鸡蛋去黄留青。

2.鸡肉用盐、料酒、味精、葱、姜、鸡蛋青调拌均匀。干淀粉用箩筛过，放在干净的砧板上，然后取一块鸡丁放入细淀粉内，用擀面棍将鸡丁敲成薄片，越薄越好，形似玻璃透明，但不能敲破，敲时不能离开细淀粉。

3.水烧开，端离火口，将鸡片逐片放入开水内汆透捞起，用凉水冲凉，再用凉水泡上。

4.烧开清鸡汤，用料酒、盐、味精、胡椒面调好味，把鸡片滗净水，用开清汤烫透捞入汤碗内，茉莉花也放入碗内，再将鸡汤盛入即成。

三、特　　点

汤清鲜，花芳香，鸡片白滑鲜嫩。

注：

如把茉莉花放入清汤内烧开，捞出花不用，其汤味更香美。

二一八　沙锅天地鸭

一、原　　料

1.主料：肚下开膛填鸭1只，野鸭1只。

2.配料：金华火腿上腰峰5两。

3.调料：葱、姜、盐、味精、料酒。

二、操作过程

1.填鸭由脊背下刀剖开洗净。野鸭拔去毛后，用火燎去绒毛，从脊背剖开取出内脏，洗净血污。金华火腿用碱水刷洗干净，修去边沿夹黄，用开水汆煮一下捞出，凉后切成厚片，用绳捆扎好。

2.水烧开，把填鸭放入汆透捞出，洗净血沫。野鸭也放入开水中汆透(汆时在鸭脯上扎一些小洞，使之出净血污)，捞出洗净。

3.把填鸭(脯朝上)放入大沙锅内的一边，野鸭（也是脯朝上）放在另一边，火腿放在一边，加葱、姜、料酒、盐、清水(漫过鸭身即可)，先压上一个盘子，再盖上盖，大火烧开后，撇尽泡沫，移小火炖之。

4.待鸭炖烂后，揭盖去盘，挑出葱、姜，撇尽浮油，取出火腿解掉绳，盖在鸭身上，加味精尝好味，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

鸭子香烂，原汤原味。

注：

此菜是炖菜之一，汤要清，炖时火要小，不能把汤炖白。

二一九　啤酒蒸鸭块

一、原　　料

1.主料：裆部开膛填鸭1只。

2.配料：熟火腿2两，绵纸1张。

3.调料：啤酒半瓶、盐、味精、葱、姜、白糖、清鸡汤。

二、操作过程

1.鸭子洗净剁成五厘米见方的大块。火腿顺长切成长方片。葱切成段。姜切成大片。

2.鸭块用开水汆透捞出，洗净血沫控去水，码在盤子内，加盐、白糖、啤酒、葱、姜、清鸡汤、火腿，盖好盖。绵纸浸湿封严盖缝，沸水旺火蒸约一个半小时（以鸭肉蒸烂为准，视鸭子的老嫩而定时间），取出揭掉纸，打开盖，挑出葱、姜，撇尽浮油，加味精尝好味，原盬子上桌。

三、特　　点

酒气清香，汤鲜鸭烂，清淡可口。

注：

此菜适用于夏令。

二二〇　淡菜煨烧鸭

一、原　　料

1.主料：熟烤鸭1只。

2.配料：大淡菜3两，水发木耳1两。

3. 调料：鸡汤、料酒、盐、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 淡菜用温水泡上，待泡透发软后，洗净泥沙，剪去内毛和老肉，用水泡上。烤鸭斩下头颈(留用)，由背上下刀剖开，去掉腹内杂物和鸭油。葱切成段。姜拍破。水木耳择洗干净。

2. 大沙锅底放入鸭头、颈，再把鸭子(脯朝上)放入，加葱、姜、盐、鸡汤、料酒，先用大火烧开，盖好盖，再用小火煨炖之。同时，把淡菜用开水氽透捞出，放入碗内，加葱、姜、料酒上笼蒸烂取出，挑去葱、姜，倒入沙锅内，放入木耳，直到鸭子炖烂为止。

3. 走菜时，打开盖，挑出葱、姜，撇尽浮油，加味精尝好味，原沙锅垫盘上桌即可。

三、特　　点

汤鲜鸭烂，清凉解热。

二二一　翡翠饺炖鸭

一、原　　料

1. 主料：开好填鸭1只。
2. 配料：猪肉3两，择好菠菜5两，鸭胗1付，面粉3两。
3. 调料：葱、姜、盐、酱油、料酒、鸡汤、味精、胡椒面、香油。

二、操作过程

1. 鸭子由背上下刀剖开洗净。鸭胗洗净，片去内皮。猪肉切碎再剁细。菠菜洗净捣烂，再用干净布将汁挤出。面粉

加进菠菜汁和成饺子面。葱部分切成段，部分切成末。姜部分切成末，部分拍破。

2.水烧开，把鸭子和鸭胗汆透捞出，洗净血沫，放入大沙锅内，加料酒、葱、姜、盐、鸡汤烧开，撇尽泡沫，移至小火炖之(火要小，汤保持微开即可)。

3.在炖鸭子的同时，把肉馅加入葱末、姜末、酱油、料酒、胡椒面、味精、清水(少许)、盐搅拌成馅，再加点香油拌匀。把和好的面揪成二十四个饺子剂，再擀成皮，包成二十四个小饺子。

4.待鸭炖烂，打开盖，挑出葱、姜，取出鸭胗切成大片，撇尽浮油，加味精尝好味，把胗片放在鸭身上。同时把饺子用开水煮熟捞入沙锅内，盖好盖，原沙锅上桌即可。

三、特　　点

鸭烂味鲜，颜色美观。

甜　菜　类

二二二　西米鲜樱桃蚕豆

一、原　　料

1.主料：鲜樱桃1斤，鲜蚕豆粒4两。

2.配料：西米4两。

3.调料：白糖8两，桂花卤(又名桂花酱)少许。

二、操作过程

1.鲜樱桃洗净去核，用白糖腌起。鲜蚕豆剥去内皮，用开水煮透捞出，用凉水过凉。

2.西米淘洗干净，用凉水泡上。

3.锅内注入清水烧开，西米滗掉水，入锅烧开，用小火煮之，待西米浮起，成稀粥状，加进白糖、桂花卤，再将腌过的樱桃、蚕豆放入烧开，待樱桃、蚕豆浮在西米粥的面上，即盛入碗内上席。

三、特　点

应时甜菜，颜色美观，爽滑酸甜。

二二三　桃仁豌豆绒

一、原　料

1.主料：鲜豌豆粒1斤5两。

2.配料：桃仁2两，藕粉2两。

3.调料：白糖8两。

二、操作过程

1.豌豆用开水煮熟，捞入凉水冲凉，用箩擦成细泥(皮、渣不要)。

2.藕粉放入凉水澥成稀糊状。桃仁用开水稍泡片刻，剥去皮，用温油炸透捞出稍凉，剁成细末。

3.锅内放入水烧开，加入白糖、豌豆泥，用勺搅匀，待煮开后，用澥好的藕粉勾成稀糊状，盛入碗内，撒上桃仁末即成。

三、特　点

颜色碧绿，香甜细腻。

注：

1.凉后入冰箱冷冻亦可。

2.用藕粉勾芡不宜很多，以免太稠不爽口。

二二四　蜜枣扒山药

一、原　　料

1.主料：山药2斤。

2.配料：蜜枣5两，罐头樱桃10粒，猪网油1张（碗口大）。

3.调料：猪油、白糖、桂花卤、水淀粉。

二、操作过程

1.山药洗净煮熟，凉后削去皮。蜜枣用热水洗净泥沙，一剖两半去核。网油洗净，晾干水分。樱桃去核备用。

2.扣碗内抹上猪油，将网油平垫入碗底，摆进樱桃，把蜜枣围在樱桃周围。再将山药切成寸余长段，顺长一剖两半，用刀轻轻拍松，码在蜜枣上，码一层山药撒上一层白糖，依次把山药码完，稍淋些猪油，最上层加入桂花卤，上笼蒸透。

3.走菜时，把扣碗取出，挑净桂花渣，翻入盘内。同时锅内注入清水，下白糖烧开溶化，用水淀粉勾稀芡，把扣碗拿掉，挑去网油渣，浇上糖汁即可。

三、特　　点

油润香甜，颜色美观。

二二五　炒　三　泥

一、原　　料

1.主料：山药1斤，熟枣泥4两，鲜豌豆1斤5两。

2.配料：桂花卤少许。

3.调料：猪油、白糖。

二、操作过程

1. 山药洗净，放入开水内煮熟捞出，待凉后削去皮，用箩擦成泥。鲜豌豆剥壳煮熟，用水过凉，过箩成泥（皮、渣不要）。

2. 红小枣洗净放入碗内，加水蒸烂取出，用箩擦成泥（皮、核不要）。

3. 锅上火，注入猪油，下入枣泥、白糖同炒，待水分炒干，再加少许油炒松酥，盛入盘内的一角。另取干净锅上火（用小火），放入少许猪油，下入山药泥，用手勺推炒，待水分炒干，加入猪油、白糖、桂花卤继续炒，炒翻砂后，盛入盘内另一角。另取干净锅上火，注入少许油，下入豌豆泥，待把水分炒干后，再随炒随加入油、白糖、桂花卤，用大火稍炒片刻，盛入盘内的另一角即可。

三、特　　点

香甜松酥，软糯利口，颜色美观。

注：

炒制三样泥，不要先下糖，先下糖不易炒翻砂，此菜要炒翻砂为佳。

二二六　酒酿银耳

一、原　　料

1. 主料：干银耳 5 钱。

2. 调料：糯米酒 2 两，白糖 8 两。

二、操作过程

1. 银耳用温水泡透，去掉黑根，洗净泥沙，再用开水泡发，使之慢慢泡涨，用开水氽一下，捞出放入盅子里，加入开水、白糖上笼蒸烂。

2.走菜时，取出蒸好的银耳倒入锅内，加进甜糯米酒烧开，调好甜味，撇尽泡沫，盛入碗内即成。

三、特　点

汤浓香甜，富于营养。

注：
糯米酒即是江米酒。

二二七　八宝糯米饭

一、原　料

1.主料：糯米8两。

2.配料：莲子、青梅、金橘饼、瓜条、蜜枣、葡萄干、香橼条、红瓜(共用5两)。

3.调料：白糖、猪油、桂花卤、水淀粉。

二、操作过程

1.糯米淘洗干净，泡透，用开水略煮一下，捞在屉布上，上笼蒸熟取出，趁热放入白糖、猪油、桂花卤拌成甜饭。

2.将以上果料(莲子、葡萄干除外)用热水洗净，分别切成绿豆大的小丁。葡萄干洗净。莲子放入锅内加水、碱，上火用刷子搅拌刷去红皮，捞入温水中搓去余皮，切去两头尖，捅去莲心，放入碗内蒸熟。

3.扣碗内抹上猪油，先把莲子码入碗内中心，再将切细的果料摆在莲子的周围(或摆成其他图样)，多余下来的果料拌入甜饭内，再把甜饭放入碗内，上笼蒸透。

4.走菜时，锅内注入水烧开，加入白糖，待糖溶化后，用水淀粉勾稀芡，调好汁，把扣碗取出，翻在盘内浇上汁即成。

三、特　　点

油润香甜。

注：

1. 八宝指八样果料。

2. 果料可根据情况灵活搭配。

二二八　冰糖燕窝

一、原　　料

1. 主料：干燕窝8钱。

2. 调料：冰糖5两，碱面。

二、操作过程

1. 干燕窝用温水泡上，待泡透发软后（以能择去燕毛为适度），用尖头镊子择净细毛杂物，择净后，再把开水冲入，使之发涨。

2. 把涨透的燕窝拌入二分碱面，再把开水冲入，使其更发涨，用开水泡约五分钟后，即换两次开水，去掉碱味，然后用清水泡上。

3. 把冰糖用瓷盥子加入开水，上笼蒸化，然后过箩。另外将燕窝用开水过两次捞出，放入冰糖水内，上笼蒸十分钟取出，盛入甜菜碗内即成。

三、特　　点

燕窝柔软，汤蜜甜，富于营养。

二二九　干蒸湘莲

一、原　　料

1. 主料：湘莲6两。

2. 配料：糯米 4 两，炒好豆沙馅 2 两，冰糖 4 两。

3. 调料：猪油、白糖、桂花卤、碱面。

二、操作过程

1. 干莲子用温水稍泡二、三分钟，锅内烧开水，加少许碱面(水不宜很多，浸过莲子即可)，随把莲子放入水内，用刷子快速反复擦搓，去掉红皮为止，然后用温热水换洗几次，去净碱味，洗净皮后捞出，用小刀切去两头的尖，捅去莲心，用开水氽煮一下，捞出放入碗内，略加些白糖、开水(少许)，上笼蒸到六成烂取出，晾凉待用。

2. 把糯米淘洗干净，用开水略氽煮片刻捞出，放入垫有屉布的小笼内，用大火蒸透取出待用。

3. 扣碗内抹上猪油，将莲子(孔向下)码入碗内，由碗底向上码完。把冰糖砸碎，撒在莲子上。另外，把糯米饭加入猪油、白糖、桂花卤拌匀，取大部分放在莲子上摊平，中间稍凹一点，放入豆沙馅，再把糯米饭放在最上面摊平，上笼用大火蒸一个小时，取出翻扣在盘内即成。

三、特　　点

油亮美观、香甜软糯。

二三〇　核桃甜酪

一、原　　料

1. 主料：核桃仁 5 两。

2. 配料：小红枣 1 两，糯米 2 两。

3. 调料：白糖 5 两。

二、操作过程

1. 核桃仁用开水稍泡片刻，剥去皮，用刀切碎。糯米淘

洗干净，用凉水浸泡两个小时。红枣洗净，加入少许水，放入笼内蒸烂取出，用箩擦成细泥(皮、核不要)。

2.把切碎的桃仁同糯米和在一起，加入清水磨成浆（最好磨两遍），然后过箩去渣。

3.取干净大沙锅或搪瓷桶(如用铁锅一定要刷净油污)，加入适量清水烧开，加入白糖；再把桃仁、米浆倒入锅内煮制，边煮边用勺搅动（火不要太大)，快开时，把枣泥加少许水澥稀，倒入搅匀同煮，待刚刚要开，表面还没有起大泡时，即离火，盛入碗内即可。

三、特　　点

香甜细腻，略有枣色。

注：

煮制时不能大开锅，如大开锅会澥汁不浓，影响质量。

二三一　菠萝杏仁豆腐

一、原　　料

1.主料：杏仁4两。

2.配料：冻粉2钱，罐头菠萝3两。

3.调料：白糖6两，杏仁精少许。

二、操作过程

1.杏仁用开水稍泡片刻，剥去红衣，用刀切碎，用清水泡上。加入适量水磨成浆，过箩去掉渣。

2.冻粉洗净，放入碗内，加入少许水，上笼蒸化取出，过箩待用。

3.取干净无油锅上火，注入杏仁浆，倒入冻粉烧开，放入少许杏仁精调匀，盛入甜菜碗内，待凉后入冰箱冻凉。在

烧杏仁浆的同时，取干净锅注入二斤清水，加入六两白糖烧开，糖化后，盛入盆内晾凉入冰箱冻凉。

4.菠萝切成小片。

5.走菜时，取出冻凉的杏仁豆腐，用刀划成象眼块形，注入凉糖水，使块浮在水面，把菠萝片放在上面即成。

三、特　　点

色泽乳白，细嫩香甜。

注：

此菜为宴会甜菜之一，形如嫩豆腐故称“杏仁豆腐”，适宜夏季选用。

二三二　蜜汁糖藕

一、原　　料

1.主料：鲜藕1斤5两。

2.配料：糯米4两，网油2张(2两)。

3.调料：冰糖、桂花卤、食碱、白糖。

二、操作过程

1.选用粗节大藕，切去一端的藕节，洗净孔内的泥沙，控净水待用。

2.糯米淘洗干净，晾干水分，由藕的一头切开处把米灌入(要灌满)，最后把切开处用刀把轻轻砸平，以防漏米。

3.取用沙锅或铜锅(不用铁锅)，注入清水，把灌好米的藕码入锅内，用大火烧开后，盖好盖，移到小火上煮制，待煮到有五成熟时，在水内加入少许碱继续煮制(煮烂为止)，待藕已变红色，捞出晾凉，削去藕的外皮。

4.扣碗底垫入网油，再把藕修去两头，切成三毫米厚的圆片，成三排码入碗内，加入白糖、冰糖、桂花卤，再盖上

网油，上笼用大火蒸制，待糖完全熔化取出，翻在盘内，去掉网油渣、桂花卤渣即可。

三、特　　点

色红明亮，油润香甜。

注：

1.此菜为甜菜之一，各种宴会选用无不适宜。

2.放入糖后，蒸制时间要长一点，藕一定要蒸烂。

二三三　桂花芋艿

一、原　　料

1.主料：芋艿2斤。

2.配料：桂花卤。

3.调料：冰糖、白糖、食碱、水淀粉。

二、操作过程

1.芋艿刮去表皮洗净，擦干水分，改成梳背块，再修成枣核形的块。

2.锅内注入水烧开，下入芋艿，再放入少许食碱，煮约五分钟，捞出放在盘内摊开，经风吹凉后，即变成红色。

3.芋艿码入扣碗内，加进冰糖六两、白糖二两、桂花卤少许，上笼用大火蒸烂，取出挑净桂花卤渣，把碗内糖卤滗入锅内，再把芋艿翻扣在盘内。把锅内的糖卤上火烧开，用少许水淀粉勾稀芡，浇在芋艿上即成。

三、特　　点

色红香糯，汁浓甘甜。

二三四　橘酪元宵

一、原　　料

1.主料：糯米粉1斤。

2.配料：鲜橘子8两，炒熟豆沙馅2两。

3.调料：白糖。

二、操作过程

1.糯米粉用水和匀揉软，分成六十个小剂，每个剂内包上一份豆沙馅，搓成桂元大的元宵，码在盘内，用一湿布盖好。

2.鲜橘子剥去橘皮，把每个橘瓣片去薄皮，即成橘酪，再把每瓣橘酪切成二至三块放入盘内。

3.烧开清水把元宵放入煮制，待元宵全浮在水面时，加进白糖四两，见水再开即好。把橘酪放入甜菜碗中，再将元宵同汤一起盛入碗中即可。

三、特　　点

软糯香甜，略有酸味。

注：

有籽的橘子要取出籽。

二三五　夹沙苹果

一、原　　料

1.主料：苹果1斤5两。

2.配料：熟豆沙馅4两，鸡蛋8两。

3.调料：白糖、植物油、玉米粉、红麯米水、面粉。

二、操作过程

1.苹果削去皮，对剖成两瓣，挖去中间的籽，顺长切一刀不断二刀断的连刀片（每刀切两毫米厚即可），切好码入盘内，撒入玉米粉，使每片上沾匀玉米粉。

2.把豆沙馅分成与切好的苹果同样的份数，每份搓成长条夹入苹果片内，用手按平码入盘内。

3.把白糖加入少许红麹米水调拌均匀呈粉红色（糖用多少，拌多少，不宜过多或过少）。

4.鸡蛋去黄用青，把鸡蛋青抽打成泡沫状，加入适量面粉和干淀粉调拌均匀，即成蛋青糊。

5.取锅注入干净植物油，待烧到五成热，把锅离火，把苹果夹裹上蛋青糊，下入油内炸制，炸到外皮挺身捞出，随炸随捞，待全部炸完后，再把油锅烧热，把炸过的苹果夹一起投入油内炸制，随炸随翻动，炸呈黄色捞出，放入盘内，撒上拌好色的糖即成。

三、特　点

颜色美观，软嫩香甜。

注：

苹果选用脆性的为好。

谭家菜

谭家菜是由谭姓家中传到社会的，故名“谭家菜”。谭家原系广东人，清代在京为官。家中女主人擅长烹饪，吸取并发挥了其他厨师的特长。原先，谭家菜不是对外营业的，只在同僚中互相请客吃喝，后来有的官吏借谭家宴客，请女主人做菜，风味美好，颇受赞誉。以后，谭姓家道中落，就开设家庭式小饭馆以为生计，这样才传到社会上来。其特点主要是：家庭风味，独树一帜。口味以基本味为主。菜点种类虽不多，但在烹制上有其独到之处。

海味类

一　红烧黄翅

一、原　　料

1.主料：水发黄肉翅3斤5两。

2.配料：鸭子1斤5两，老母鸡6斤，干贝5钱，火腿5两。

3.调料：盐、白糖、料酒、糖色、水淀粉、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.将鸡、鸭由背部劈开，掏出五脏，洗净血污。葱切成长段。姜拍破。干贝去掉边上的硬筋，洗去表面的泥沙。取熟瘦火腿二钱切成细末。

2. 鱼翅洗净平码于竹箅子上，取一白瓷桶，底部先放两根筷子（摆成十字形用绳捆住），上面再垫上一层箅子，把鱼翅连同竹箅子放入桶内，倒进清水上火烧开，用小火再稍煮二、三分钟，把桶内水滗掉，再放入清水上火烧开，再用小火煮二、三分钟，把桶内水滗掉，再放入清水加进葱、姜、料酒，上火烧开，用小火煮三至五分钟（使鱼翅去净腥臭味），将水滗掉。这时把鸡、鸭用开水煮透，捞出洗净血沫，放于箅子上，火腿也放在箅子上，放入桶内鱼翅上面，放进清水五至六斤，上火烧开后撇尽沫子，放入葱、姜，盖上盖，先用大火煮十五分钟，再用小火㸆之。

3. 干贝放入碗内，加适量的水，上笼蒸烂。

4. 鱼翅㸆六至七个小时后，取出上面的鸡、鸭、火腿，把桶内的汤滗入煸锅内，把蒸好的干贝汤也滗入锅内，加入盐、糖色（不宜很多，色稍红即可）、白糖、料酒、味精少许，然后把鱼翅连箅子一起放入煸锅内滚煮四至五分钟，将鱼翅取出翻扣在盘内。锅内的汤尝好味，汤够浓不用勾芡，如汤不够浓用水淀粉勾适量的芡浇在鱼翅上，再撒上火腿末即成。

三、特　点

汁亮透红，味厚鲜浓，柔软糯滑。

注：

1. 鱼翅要出净水，去掉腥臭味，再放鸡、鸭㸆。

2. 群翅、披刀、白沙等鱼翅均可按此过程操作。

3. 不加糖色，在㸆的过程中适量地多加些鸡油，使汁㸆出来呈金黄色，即叫"黄㸆鱼翅"。

4. 不加糖色，㸆出来的汤呈白乳色，即叫"白扒鱼翅"。

二　三丝鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅 2 斤。

2. 配料：水发海参 5 两，鲍鱼罐头三分之一桶，冬笋 1 两，老母鸡 6 斤，填鸭 2 斤，火腿 3 两，干贝 5 钱，鸡汤 1 斤。

3. 调料：白糖、盐、味精、水淀粉、鸡油、猪油、葱、料酒、姜。

二、操作过程

1. 海参抠洗干净。鲍鱼撕去毛边。把海参、鲍鱼、冬笋均切成细丝。干贝去掉边上的硬筋，洗去泥沙。火腿取少许切成丝。

2. 鸡、鸭用开水氽透捞出，用水洗净。

3. 干贝放碗内加入三至四两凉鸡汤，上笼蒸烂取出，滗出原汤待用（光用汤）。

4. 鱼翅的出水过程参见“红烧黄翅”。

5. 锅底垫入箅子，把出好水的鱼翅放入，上面再放上箅子，鸡、鸭、火腿、葱、姜放在上面，加入五至六斤清水，用大火烧开后，用小火㸆之，把鱼翅㸆烂为止。

6. 冬笋、海参、鲍鱼丝分别用开水氽透捞出，锅内水倒掉，然后放入鸡汤，把冬笋、海参、鲍鱼丝倒入，烧开后加入料酒、盐、白糖、鸡油、味精，略开片刻，尝好味，用水淀粉勾芡，先盛入盘。锅洗净上火，把烧鱼翅的汤过箩倒入锅内，把鸡、鸭、火腿去掉，鱼翅连箅子一起放入锅内，倒入干贝汤，加入料酒、盐、白糖、鸡油、味精，用微火略烧

片刻，使鱼翅入味；然后把鱼翅取出翻入盘内三丝之上，拿走箅子。锅内的汤尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在鱼翅上，撒上火腿丝即成。

三、特　　点

汁浓味鲜，鱼翅软滑，有海参、鲍鱼、冬笋三丝相衬更加鲜美。

三　浓汤鱼翅

一、原　　料

1.主料：水发鱼翅2斤。

2.配料：老母鸡4斤，填鸭1斤5两，干贝5钱，火腿2两。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼翅的出水过程见“红烧黄翅”。

2.老母鸡、填鸭用开水汆透捞出洗净。干贝剥掉硬筋，洗净泥沙，加入鸡汤三两，和火腿（切丝）分别上笼蒸烂取出，滗出汤待用（火腿丝留用）。

3.取铝锅或白瓷桶一个洗净，底部垫上箅子，把出透水的鱼翅码在箅子上，然后放进锅内或桶内，上面再放上个箅子，把鸡、鸭放在上面，加入清水五至六斤，上火烧开后，撇尽沫子，放入葱、姜，盖好盖用小火炖。

4.待五至六个小时后，鱼翅炖烂后端离火口，打开盖取出鸡、鸭，鱼翅取出放在一盘内，汤过箩后倒入煸锅内，再将鱼翅倒入锅内（去掉箅子），加入干贝汤和火腿汤，烧开后，加入盐、白糖少许、料酒、味精，用小火略煮三至五分钟，

用水淀粉勾稀芡，盛入小汤碗内，撒上少许火腿丝，上桌即可。

三、特　　点

汤浓味美，鱼翅软烂。

注：

1.芡不能勾多，因原汤比较浓，稍微勾点稀芡即可。

2.最后剩余的汤够装十个小汤碗即可。如㸆的原汤不够，可适当地加入鸡汤。

四　扒海参

一、原　　料

1.主料：水发海参3斤。

2.配料：鸡汤3斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、酱油、味精、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.把海参放入盆中，加进清水，用手抠净内壁的残肠，撕完放在一盆内(海参要挑个大一点的)。

2.烧开清水，投入海参汆透捞出，水倒掉。锅洗净上火，注入二斤鸡汤，将海参码在一竹箅子上下入锅内，放进葱、姜，大火烧开后，用小火㸆五、六分钟，加入料酒、酱油(少许)、盐、白糖、鸡油、味精(少许)，继续㸆约十分钟左右，海参完全㸆烂(并不是烂如泥)时将锅端离火。

3.另取一锅洗净，倒入一斤鸡汤，将㸆好的海参连箅子取出抽出箅子放入锅内，加适量的盐、酱油(少许)、白糖、味精、料酒，汤开后尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即

可。

三、特　　点

海参软嫩适口，汁鲜味厚。

注：

1.海参煒烂后第二次用汤勾汁时，只下够汤的味就行了，因海参煒时已有味。

2.酱油不要太多，稍微有点颜色即可，菜做好之后呈金黄色。

3.如把颜色烧呈金红色，即叫"红扒海参"。

4.把大葱（只要葱白）切成六至七厘米的段，用猪油炸呈金黄色和海参同烧，即叫"葱扒海参"。

五　虾球海参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤。

2.配料：虾肉6两，鸡汤3斤，鸡蛋2个。

3.调料：白糖、盐、酱油、鸡油、味精、料酒、葱、姜、水淀粉、湿淀粉、胡椒面、花生油。

二、操作过程

1.海参抠净残肠，洗净顺着片成两片，放在盆内。虾肉片成两片（从背的中间）择去背上的黑砂线，薄薄片去外面的红皮。

2.虾片控净水倒入盆内，加入盐、料酒、胡椒面、一个半鸡蛋青搅匀，再放入湿淀粉浆匀，浆好。

3.海参用开水汆透捞出。锅洗净，倒入鸡汤一斤，把海参倒入锅内汆透捞出，汤倒掉不要。锅内另换鸡汤，下盐、料酒、酱油、白糖、味精、胡椒面、葱、姜，将海参下入锅内，大火烧开，用小火煒之。另用一锅洗净上火烧热，注入

花生油，待油热投入虾片滑之，滑散滑透后倒入漏勺控油。锅内放入鸡汤，下盐、料酒、鸡油、白糖、味精、胡椒面，把滑好的虾倒入锅内用小火㸆之。这时把海参上大火，尝好味，挑出葱、姜，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油，盛入盘中。再把虾锅开大火，尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛在盘内海参上面即成。

三、特　　点

双色明显，汁浓味鲜，虾球脆嫩。

注：

1.菜的汤汁不宜很多，但菜上要看出有汁。

2.如去掉虾球，把鸽蛋煮熟剥去外皮，用鸡汤加味烧入味，盖在海参上即叫“鸽蛋海参”。

六　干烧海参

一、原　　料

1.主料：水发海参3斤5两。

2.配料：水冬菇5钱，冬笋3两，择好豆苗3两，鸡汤6两。

3.调料：盐、白糖、料酒、酱油、胡椒面、猪油、味精、葱、姜、玉米粉。

二、操作过程

1.海参抠尽残肠，洗净顺长斜刀一剖两块。冬菇一般一剖两片（太大的片成三片）。冬笋切成三厘米宽、四厘米长的片。豆苗洗净。葱、姜取部分切成末。

2.海参放入盆中，加入少许盐、味精、胡椒面、葱、姜，上笼蒸十分钟取出，挑去葱、姜，把海参码在盘内，撒少许玉米粉。锅内注入猪油二斤，待油热把海参下锅炸片刻，倒

入漏勺控油。

3.冬菇、冬笋用开水汆透捞出。锅洗净再上火烧热，注入二两猪油，下入葱末、姜末和冬菇、冬笋稍煸一下，加入料酒、酱油少许、盐、白糖、胡椒面少许、味精、鸡汤，把海参倒入锅内翻匀，将豆苗投入锅内翻炒均匀，盛入盘内即成。

三、特　　点

脆软嫩鲜。

注：

1.此菜不用芡，锅内的汁全部抱在海参上。

2.海参在内壁上略剞花刀（剞入海参的三分之一即可）。

七　酿　海　参

一、原　　料

1.主料：水发海参2斤5两。

2.配料：猪瘦肉末1斤，水冬菇5钱，冬笋1两5钱，海米5钱，鸡汤2斤，鸡蛋3个。

3.调料：料酒、盐、白糖、酱油、胡椒面、味精、水淀粉、玉米粉、葱、姜。

二、操作过程

1.海参挑选完整不破、个均匀的，抠尽肚内残肠洗净，在内壁略剞花刀。冬笋、冬菇切成黄豆粒大的小丁。取少许姜切成米粒丁。海米泡软切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2.海参放入盆内加进葱、姜、料酒、盐、胡椒面少许，上笼蒸十分钟取出，挑出海参放在盘内。

3.猪肉末、冬菇、冬笋、海米合在一起放在一盆内（冬菇、冬笋需出水），加进姜丁、鸡蛋青、料酒、盐、胡椒面少

许、味精调匀搅拌上劲。用净布把海参内外搌干水分，在海参内壁撒上玉米粉，把馅酿进海参内，放在盘内，上笼蒸透取出。

4.锅内放进鸡汤上火烧开，把海参码在一箅子上，放入锅内，用小火㸆之，一般㸆十五至二十分钟，在㸆到十五分钟左右时，加入酱油、盐、鸡油、白糖、胡椒面少许、料酒，待海参和猪肉完全㸆透，取出码在盘内。锅内的汁用水淀粉勾稀芡，浇在海参上即成。

三、特　　点

海参和肉馅酥烂入味，咸鲜味厚。

八　扒大乌参

一、原　　料

1.主料：水发乌参3斤。

2.配料：老母鸡3斤，干贝5钱，火腿2两。

3.调料：盐、白糖、酱油、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.乌参抠洗干净。干贝剥去边上的硬筋。老母鸡用开水汆透，捞出洗净血沫。

2.备搪瓷桶或沙锅（铝锅也可），底部先垫上四根筷子，乌参用开水汆透捞出，放在一个竹箅子上，再放入锅内，上面再加上一层箅子，将洗净的鸡、火腿、干贝（用布包好）、葱、姜放在箅子上，加进清水三斤五两，先用大火烧开，然后用小火㸆一个半小时到两个小时，乌参完全㸆透㸆烂为止。

3.乌参㸆好之后，先取出上面的箅子和鸡、火腿、干贝、

葱、姜，再把锅内的汤滗入煸锅内，将乌参连箅子取出，放入煸锅内；锅上火烧开，加入酱油少许、料酒、鸡油、盐、白糖、胡椒面少许、味精少许，用微火略开十分钟，取出乌参放在大圆盘内；锅内的汁尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在乌参上即成。

三、特　　点

汁浓味鲜，乌参柔软入味。

注：

如把煨乌参的干贝搓散，勾在汁内，浇在乌参上，即叫“干贝扒乌参”。

九　三鲜鲍鱼

一、原　　料

1. 主料：水发紫鲍1斤，水发乌参1斤，水发鱼肚5两。
2. 配料：老母鸡2斤，鸭子1斤，奶汤2斤。
3. 调料：白糖、盐、味精、酱油、鸡油、料酒、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 水发紫鲍洗净，用刀直剞一遍，翻过来再剞另一面，然后坡刀片成厚片（小的片成二片，大的可片三至四片）。广肚厚的坡刀片成片，薄的可改成方块。水发乌参也用坡刀片成厚片。

2. 老母鸡、鸭子用开水汆透捞出，洗净血沫，放入锅内，再注入五至六斤清水，大火煮开后用小火煮成浓汤，待鸡、鸭烂后，出汤三斤。

3. 鲍鱼、广肚、海参分别用开水汆透，再用奶汤汆一遍

捞出。锅内放入浓鸡汤，下入葱、姜、鲍鱼、广肚、海参，汤开后略烧三至五分钟，然后挑出葱、姜，再下入料酒、酱油少许、盐、鸡油、白糖、味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

汤浓味厚，清鲜适口。

注：

1. 鲍鱼和广肚如有发的不软者，在用水和奶汤汆时可适当地多煮一会。

2. 各种水发鲍鱼都可以。

3. 如去掉广肚、乌参，光用鸡肉(把肉切成核桃块)同烧，即叫"鸡球鲍鱼"。

一〇　蚝油鲍片

一、原　　料

1. 主料：鲍鱼罐头 2 桶。

2. 配料：老母鸡 3 斤，蚝油 1 两。

3. 调料：盐、白糖、味精、料酒、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 老母鸡先用开水汆透捞出，洗净血沫，再放入锅内，加进五至六斤清水上火煮成三斤鸡汤，头道汤煮好过出来之后；再加三至四斤清水继续煮汤(通常称为毛汤或普通汤)，约煮到剩下二斤汤时，捞出鸡，汤过箩。

2. 鲍鱼撕去毛边，坡刀片成片，一般一个鲍鱼片成三片或四片。

3. 锅内放进毛汤，汤开后放入鲍鱼，汆透后捞出。锅洗净放火上，注入鸡油，下入葱、姜煸出味，倒入鸡汤，汤开

后，捞出葱、姜不要，放入鲍鱼、盐、料酒、白糖、味精，略煮片刻，将蚝油下入锅内，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

汤鲜味美，鲍鱼烂中有味。

注：
因蚝油味咸，下味时要少放些盐，以防下入蚝油后味太咸。

一一　鲍鱼裙边

一、原　　料

1.主料：鲍鱼罐头1桶。

2.配料：裙边6两，老母鸡4斤，干贝5钱，豆苗1斤。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1.鲍鱼撕去毛边，一般一个坡刀片成三片（太小的片两片，太大的片四片）。豆苗择用尖洗净。

2.裙边改成五厘米长的段，用温水再洗一下，捞出放在一盘内。

3.老母鸡用开水氽透捞出，洗净血沫，再加入五至六斤清水煮成四斤鸡汤。干贝剥去硬筋洗净泥沙，加入三至四两鸡汤上笼蒸烂，取出滗出汤。

4.锅内垫入箅子，将裙边放在箅子上，加入鸡汤、葱、姜上火烧开后，加入料酒、盐、白糖、胡椒面少许（下五成味就行了），用小火㸆之（盛盆上笼蒸也可）。鲍鱼用开水氽

透，放入鸡汤㸆之。

5.待裙边㸆烂(一般㸆十五至二十分钟，因有大有小，老嫩不一，所以㸆一段时间后要挑一下，烂者取出，不烂者继续㸆)、鲍鱼㸆透(一般不需要很长时间，㸆入味即可)后离火。先把鲍鱼加入适量的盐、料酒、白糖、鸡油、味精、胡椒面少许(只加够汤汁的味，鲍鱼本身有味)，用水淀粉勾稀芡，盛在盘子周围。再把裙边撤出箅子，拣去葱、姜，尝一下味，加入干贝汤，再加适量的盐、白糖、鸡油、味精，用水淀粉勾以稀芡，盛入盘中即可。

三、特　点

汁浓味鲜，鲍鱼、裙边烂中有味。

注：

用水发紫鲍亦可，如用紫鲍，必须用鸡、干贝、葱、姜先㸆入味。

一二　白扒燕菜

一、原　料

1.主料：干燕菜1两5钱。

2.配料：火腿5钱，油菜心10棵，鸡汤2斤。

3.调料：盐、白糖、味精、料酒、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.火腿切成细丝。菜心剥去筋皮洗净。

2.取干净碗一个，然后把发好的燕菜一根一根地顺码在碗内(先码碗底，再码上面)，剩下的比较碎的燕菜装入碗内，加入鸡汤五两、盐少许、白糖、味精，然后上笼蒸十分钟左右取出滗去汤，翻扣在盘内(碗先不要拿开)。

3.菜心用开水汆透，捞入凉水冲凉，理齐控净水，然后

用鸡汤加盐、白糖、味精烧烂入味，捞出围在盘子边上。

4.把滗出的汤倒入锅内，再加入适量的鸡汤、鸡油，加盐、白糖、味精调好味，用水淀粉勾稀芡，把盘内的碗取掉，将汁浇在燕菜和菜心上，撒上火腿丝即成。

三、特　　点

燕菜软滑不碎，有绿色菜心相衬，颜色美观，味道鲜美。

注：

燕菜在上笼蒸的同时，菜心随即上火，燕菜蒸好，菜心也要烧好，不能燕菜蒸好之后再烧菜心，否则影响菜的质量。

一三　红烧裙边

一、原　　料

1.主料：元鱼裙边1斤5两。

2.配料：火腿1两，油菜心10棵，鸡汤3斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、酱油、胡椒面、味精、鸡油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.新鲜元鱼裙边改成五厘米长的方块。火腿切成长方片。油菜心去筋去皮洗净。葱切成段。姜切成厚片。

2.裙边用开水汆透，捞入温水洗净。油菜心用开水汆透捞出，用凉水泡凉，控净水，切去一部分叶，保留八至九厘米长的段。

3.锅内烧热鸡油，投入葱、姜稍煸，注入鸡汤烧开，捞出葱、姜(不要)，下入裙边，上面放上火腿片，加料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面，先用大火烧开，然后用小火㸆之（视元

鱼的老嫩而定时间长短)。待裙边㸆烂后，尝好味，加入味精，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内。

4. 锅内加入鸡汤上火烧开，放入盐、味精、鸡油、胡椒面、菜心，把菜心烧烂后捞出，围在裙边的周围即成。

三、特　　点

裙边软滑，汁浓味鲜。

注：

1. 如用干的裙边，经发好后，再用鸡汤来㸆，一般要比用新鲜的裙边㸆的时间长，但干的裙边一般要比新鲜的裙边肉厚好用。

2. 如加入冬笋、口蘑、火腿和裙边同烧，即叫"三鲜裙边"。

一四　红烧鱼唇

一、原　　料

1. 主料：水发鱼唇3斤。

2. 配料：老母鸡4斤，干贝5钱，鸭子1斤。

3. 调料：白糖、盐、味精、鸡油、料酒、酱油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 将老母鸡、鸭子用开水氽透捞出洗净，再放入锅内，加入五至六斤清水，大火烧开后，用小火煮汤，煮时加入葱、姜，把鸡、鸭已煮烂，汤煮浓，煮成四斤鸡汤。汤煮好之后，捞出鸡、鸭，汤过箩待用。

2. 发好的鱼唇切成三厘米见方的块，用开水氽透捞出。

3. 干贝剥去边上的硬筋，洗净泥沙，加入三至四两鸡汤，上笼蒸烂取出，滗出原汤待用。

4. 锅内放入二斤鸡汤，倒入鱼唇，用鸡汤把鱼唇氽透捞出，汤不要。把锅洗净倒入鸡汤二斤和干贝汤，放入鱼唇用

小火㸆四至五分钟(因鱼唇水发已烂，时间不宜过长)，下入酱油、料酒、白糖、鸡油、盐、味精，再略开片刻用水淀粉勾稀芡，盛入盘中即可。

三、特　　点

汁浓厚味鲜，鱼唇软烂适口。

注：

1. 鱼唇出水要出透，如第一次出水后还有腥味，可再出一次水，去净腥味。

2. 如加味时不下酱油，做成白汁的，即叫“白扒鱼唇”。

一五　白扒鱼肚

一、原　　料

1. 主料：油发广肚3两。

2. 配料：鸡汤3斤。

3. 调料：白糖、盐、味精、料酒、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 油发鱼肚放入盆内加进温水泡上，上面压上重物，使鱼肚完全浸泡在水中，待鱼肚浸透发软，捞出挤净水，用刀把鱼肚改成五厘米长、三厘米宽的坡刀块，再用温水洗几次，洗一次挤一次，把鱼肚内的油腻挤净。

2. 锅内放入清水，上火烧开，把鱼肚挤净水放入锅内，用开水把鱼肚氽透，捞入凉水内。锅内水倒掉洗净，上火倒入一斤鸡汤，把氽透的鱼肚挤净水，下入鸡汤内，用开鸡汤把鱼肚再氽透捞出，放入盆内，不要用水泡了。

3. 锅洗净上火倒入二斤鸡汤，下入葱、姜，把氽好的鱼肚挤净汤，下入锅内，汤开后把鱼肚煮十分钟，然后挑出

葱、姜，加入料酒、鸡油、盐、白糖、味精，用微火再略煮片刻，鱼肚完全入味，尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，鱼肚软糯味美。

注：

1.如用水发鱼肚改成四厘米见方的块，用鸡汤烧好即叫“白扒肚块”。

2.如用鸡块同烧即叫“鸡球鱼肚”。加入虾片即叫“虾片鱼肚”。加入冬菇、冬笋片、火腿片即叫“三鲜鱼肚”。

鸡　　类

一六　卤 酥 鸡

一、原　　料

1.主料：裆部开膛笋鸡3斤至3斤5两。

2.配料：圆生菜叶2两，红卤汤8斤。

3.调料：花生油、椒盐、玉米粉。

二、操作过程

1.圆生菜叶洗净消毒。

2.红卤汤倒入锅内，上火烧开，鸡洗净放入卤汤内，大火烧开后用小火卤之，待鸡烂入味后捞出。

3.烧热三斤花生油，把卤好的鸡撒上少许玉米粉，放入油锅内炸之，待外皮酥脆捞出，剔去大骨剁成块码入盘内，两边撒上椒盐，围上生菜叶即可。

三、特　　点

颜色红亮，酥脆香美。

注：

1. 此菜是先用卤汤把鸡卤烂后，用温热油炸酥，所以吃起来格外香美。
2. 鸽子也可用此种方法来烹制。

一七　姜芽豆豉鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩肉鸡肉 1 斤 2 两。
2. 配料：姜芽 1 两 5 钱，豆豉 3 钱。
3. 调料：盐、白糖、料酒、酱油、鸡油、味精、花生油、甜面酱、鸡汤、水淀粉、葱。

二、操作过程

1. 鸡肉剁成长三厘米五、宽三厘米的块。姜芽去皮洗净。豆豉洗净剁碎。葱切成段。

2. 烧热花生油二斤，把鸡块放入炸至鸡肉收缩捞出。

3. 锅内注入一两油，放入豆豉煸出味后，放入鸡、鸡油、姜芽、料酒、酱油、甜面酱（少许）、盐、白糖、味精、鸡汤、葱段，用大火烧开，再用小火焖之，待肉烂入味，开大火用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

色浅红，肉鲜嫩，姜味浓。

注：
姜芽去皮后，用刀轻轻拍一下，不要拍破，使之好出味。

一八　蚝油鸡球

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡肉 1 斤 2 两。
2. 配料：蚝油 7 钱，鸡汤 1 斤，鸡蛋 2 个。
3. 调料：味精、白糖、盐、酱油、鸡油、水淀粉、花

生油、姜、葱、料酒。

二、操作过程

1.鸡肉剁成四厘米五见方的块，在每块肉的四边略剞花刀，中间不要剞刀（目的是使鸡肉成球）。鸡蛋去黄留青。葱切成段。姜切成片。

2.用少许盐、糖、味精、料酒、蛋青、水淀粉将鸡肉拌上味。

3.烧热花生油二斤五两，放入鸡肉炸之，待肉收缩成球形，倒入漏勺控油。

4.锅上火注入二两鸡油，下葱、姜，用小火煸出味后，倒入鸡汤，下入料酒、酱油、盐、味精、白糖、蚝油、鸡肉，大火烧开后，放小火上焖之；待鸡肉已烂、入味（约用十分钟），用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

浅黄色，鸡嫩味鲜，蚝油味浓。

一九　栗子鸡块

一、原　　料

1.主料：鸡肉1斤2两。

2.配料：板栗5两，鸡汤1斤。

3.调料：白糖、盐、料酒、酱油、味精、花生油、水淀粉、鸡油、姜、葱。

二、操作过程

1.鸡肉剁成四厘米见方的块。栗子先切一小口（切破皮）用开水稍煮一下，捞出剥去外壳内衣。葱切成段。姜切成片。

2. 烧热花生油二斤，把鸡块放入炸一下，待肉收缩后捞出。栗子也用油稍炸一下捞出。

3. 锅内注入一两油，下葱、姜煸出味，加进鸡汤、鸡油、盐、料酒、酱油、白糖、味精、鸡块，先用大火烧开，再用小火焖至鸡肉快要烂时，把栗子放入同烧，鸡肉已烂，栗子入味后，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

颜色米黄，鸡肉鲜嫩，栗子香甜。

注：

栗子要保持完整，和鸡肉同烧时，不宜烧的太烂，以防破碎。

二〇　草菇蒸鸡

一、原　　料

1. 主料：嫩鸡肉 1 斤 2 两。
2. 配料：干草菇 5 钱。
3. 调料：料酒、盐、酱油、味精、鸡油、湿淀粉、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1. 草菇用温水泡上（泡时水不宜很多），待泡软后，把汤滗出留用，然后撕去表面薄皮，去掉根蒂，洗净泥沙，再用原汤泡上。鸡肉剁成四厘米见方块或长方块。葱切成段。姜切成片。

2. 鸡肉放盆内，加进草菇（连汤）、葱、姜、料酒、酱油、盐、白糖、味精、鸡油、湿淀粉调匀，上笼用大火蒸熟（鸡肉嫩的一般约用二十分钟即可）取出，挑去葱、姜，盛入盘内上桌即可。

三、特　　点

淡红色，鸡肉鲜嫩可口。

注：

1. 此菜咸鲜味中略有甜味。

2. 如去掉草菇加进口蘑，即叫“口蘑蒸鸡”。

二一　糯米全鸡

一、原　　料

1. 主料：肥嫩脱骨鸡 1 只。

2. 配料：江米 4 两，水冬菇 5 钱，火腿 1 两。

3. 调料：盐、白糖、料酒、味精、玉米粉、鸡油、花生油、椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1. 江米用水淘洗干净。冬菇、火腿切成豌豆粒大的丁。脱骨鸡把肉厚的地方片下来，切成与冬菇、火腿丁一样大小。葱、姜切成米粒丁。

2. 江米蒸成江米饭，不要太烂。

3. 锅上火烧热，注入二两鸡油，放入葱、姜、冬菇、火腿、鸡丁略加煸炒，加入料酒、白糖、盐、酱油、味精调好味，即把江米饭倒入锅内，拌炒均匀，倒入一盘内晾凉。

4. 把江米馅由脱骨鸡的开口处装入鸡内，开口处用扦子扦好或用绳缝好，装好之后，放在一深盘内，用手按平，将鸡身上下抹上一层酱油，上笼蒸熟（一般约用三十分钟）取出，滗出盘内的鸡汤，鸡身上撒上玉米粉。

5. 将四斤花生油烧八成沸，将鸡放入油内炸呈红色捞出，装在盘内即成（整上不用改刀，周围可围消毒的圆生菜

叶)。

三、特　　点

外焦里嫩，味鲜香。

注：

1. 鸡脱骨时，爪、翅膀、头、颈均勿剁掉。

2. 如果鸡小，一桌可上两只。

二二　八宝全鸡

一、原　　料

1. 主料：肥嫩脱骨鸡1只（3斤)。

2. 配料：薏仁米3两，栗子1两，莲子1两，火腿1两，红枣1两，水冬菇5钱，干贝2钱，白果1两。

3. 调料：盐、白糖、香油、鸡油、料酒、味精、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 将鸡肉厚的地方片下来（主要指的是脯肉和腿肉)，切成豌豆大的丁。薏仁米淘洗干净。栗子剥去外壳切成四瓣。莲子去掉红衣捅出心上火蒸烂。红枣去核洗净。干贝剥去边上的硬筋，洗净蒸烂。火腿、冬菇均切成豌豆大的丁。葱、姜切成米粒丁。白果剥去皮，上笼蒸五成熟（约用三十分钟)。

2. 锅洗净上火烧热，注入二两鸡油，把鸡肉下锅炒散，下入葱、姜（不要很多)，随即把冬菇、火腿、薏仁米炒一下，接着下入盐、白糖、料酒、味精，待锅内的各料炒匀后，把莲子、红枣、干贝、白果倒入锅内，加入少许鸡汤炒

匀后，尝好味，淋上香油，倒入盘内待用。

3.把脱骨鸡洗净控去水，把炒好的馅由开口处装入鸡内，开口处用扦子扦住或用绳缝住，放在一大扣碗内，上笼蒸烂（大约一个半小时）取出，将碗内的汤滗入锅内，再略加些鸡汤、鸡油，用盐、白糖、味精调好味，碗内的鸡平放在盘内，锅内的汤调好味之后，用水淀粉勾稀芡，浇在鸡上便成。

三、特　　点

鸡肉酥烂，装的馅由多种原料组成，味道多样。

注：

1.鸡的周围可镶些烧入味的油菜心，更能衬托菜的美观。

2.最后挂汁白色或黄色都可以。

二三　软炸鸡

一、原　　料

1.主料：嫩鸡肉1斤5两。

2.配料：圆生菜叶2两，鸡蛋4个。

3.调料：盐、料酒、味精、白糖、玉米粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡肉切成三厘米五长、二厘米五宽的长方块。葱切成段。姜切成片。

2.鸡蛋打散，加入玉米粉调成糊状。生菜叶洗净消好毒。

3.鸡肉加入葱、姜、料酒、盐、白糖、味精少许，稍腌片刻。锅内注入二斤花生油上火，把鸡块放入蛋糊内拌匀，

待油四、五成沸时，把鸡逐块放入炸至鸡肉已透，外面呈金黄色时，捞出放在盘内，边上围以生菜叶即可。

三、特　　点

肉鲜嫩，味香美。

注：

1.如鸡咸味不够，炸好之后，可在盘子边上放一些椒盐，以供食用。

2.鸡蛋糊内可加适量的盐、味精来调味。

二四　炒鸡柳

一、原　　料

1.主料：鸡柳（鸡芽子）1斤。

2.配料：冬笋4两，豆苗4两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、水淀粉、猪油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡柳剔去筋，两面略剞花刀，斜拉成两段。冬笋先顺长切成条，然后片成菱形片。豆苗洗净控净水。葱、姜均切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2.鸡柳用盐、料酒、味精、鸡蛋青调匀，再加入湿淀粉浆好。

3.用盐、料酒、白糖、味精、葱、姜、水淀粉、鸡汤兑成汁。

4.冬笋用开水汆透捞出。

5.锅洗净上火烧热，注入二斤猪油，待油四、五成热时，放入鸡柳滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火放少许油，下入冬笋稍煸片刻，把鸡柳倒入锅内，接着把兑好的汁搅匀

倒入锅内，豆苗也下锅，翻炒均匀盛入盘内即成。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，味鲜美。

注：

鸡柳本身肉质细嫩，滑油时间不宜过长，刚透即好，否则炒出来不嫩、不鲜。

二五　咖喱鸡块

一、原　　料

1. 主料：鸡肉1斤5两。
2. 配料：葱头2两，鸡汤1斤5两。
3. 调料：盐、料酒、白糖、味精、咖喱粉、葱、姜、水淀粉、花生油。

二、操作过程

1. 鸡肉剁成四厘米长、三厘米宽的块。葱头切成三角块。葱切成段。姜切成片。

2. 烧热花生油，把鸡块放入锅内，滑到七、八成熟捞出控油。

3. 锅洗净上火烧热，注入一两热油，放入葱、姜稍煸，放入适量咖喱粉（火要小一点，否则咖喱易糊）稍微煸一下，放入鸡汤、料酒、盐、白糖、味精、鸡肉，用小火㸆之。

4. 待鸡肉已烂时，挑去葱、姜。葱头用油稍煸一下，倒入鸡肉内同烧片刻，尝好味，用水淀粉勾稀芡盛入盘内即成。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，咖喱味鲜美。

注：

烧鸡肉的时间要看鸡肉的老嫩而定。

二六 炒鸡丝

一、原　　料

1.主料：鸡脯肉1斤。

2.配料：冬笋3两，绿豆芽4两，鸡蛋2个。

3.调料：盐、白糖、料酒、胡椒面、猪油、味精、湿淀粉、水淀粉、葱、姜、鸡汤。

二、操作过程

1.鸡脯去皮去筋，先片成片，再切成细丝。冬笋顺切成细丝。绿豆芽掐去两头。葱、姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2.将鸡丝加入少许料酒、盐、味精、鸡蛋青调匀，再放入湿淀粉浆好。

3.用盐、白糖、料酒、水淀粉、味精、葱、姜、鸡汤兑成汁。

4.冬笋丝用开水汆透捞出。

5.锅内放少许猪油，把豆芽下锅，加少量盐稍煸几下，倒入漏勺控水。

6.锅洗净上火烧热，注入二斤猪油，待油四、五成沸时，把鸡丝下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放少许油，下入冬笋稍煸几下，接着倒入鸡丝和掐菜，将汁搅匀倒锅内翻炒均匀，盛盘即可。

三、特　　点

鸡丝鲜嫩，冬笋、掐菜清脆，味淡可口。

注：

1.鸡丝要切匀，滑时要轻，不要把丝弄碎。

2.鸡丝细嫩，滑油时注意火候适当，否则炒出来不嫩。

二七　盐熏鸡

一、原　　料

1.主料：雏母鸡1只（约2斤5两）。

2.配料：大盐10斤，荷叶2张，芥蓝菜4两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜、酱油、白糖。

二、操作过程

1.葱切成段。姜切成片。荷叶洗净（如用干荷叶，可先用水泡软）。芥蓝菜洗净。

2.鸡用盐、料酒、味精、胡椒面、白糖、葱、姜腌上（约二十至三十分钟）。然后把荷叶平铺好，葱、姜塞入鸡肚内，用荷叶把鸡包好。

3.大盐放入锅内上火炒至三十度，将包好的鸡埋在盐内，盖上盖将锅离火，放在铁板上熏十五分钟左右取出来（以鸡熟透为准），剥去荷叶，用熟食刀砧去掉大骨，剁成块码入盘内。

4.芥蓝菜用开水烫熟捞出，用盐、酱油、味精拌匀围在鸡的周围。

三、特　　点

鸡肉鲜嫩，味香美。

注：

1.鸡肉完全依靠大盐的热来熏熟，所以肉格外的鲜美。

2.数量少，可用炒锅来做；若数量多，可用大号锅操作。

鸭　类

二八　菠萝烤鸭

一、原　料

1.主料：挂炉烤鸭1只。

2.配料：菠萝罐头1桶。

3.调料：盐、味精、酱油、醋、芥茉(发好)、香油。

二、操作过程

1.用芥茉、酱油(少许)、醋、味精、菠萝水、香油兑成汁。

2.把烤鸭剁成四厘米长、三厘米宽的长方块，码入盘内。菠萝扇块围在鸭子周围。将兑好的汁浇在鸭子上即成。

三、特　点

皮脆肉嫩，味鲜香。

注：

冷菜、热菜均可。冷菜块要剁小一点。

二九　葱油扒鸭

一、原　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：大葱5两，鸡汤2斤。

3.调料：酱油、料酒、盐、白糖、味精、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1.鸭子用水洗净。大葱切成七厘米左右的段，再剖成二至三瓣。

2.鸭子(皮朝下)用料酒、酱油腌上。烧热二斤左右的花生油，把鸭子(皮朝下)放入锅内，炸呈深黄色捞出。

3.大沙锅内垫上箅子，把鸭子皮朝下放入。另取锅上火，注入二两左右的油，把大葱放入煸炒，待葱变成金黄色发出香味后，放入鸡汤、料酒、酱油、白糖、盐、味精，汤开后倒入沙锅内，用大火烧开，再用小火㸆之。

4.待鸭子完全㸆烂入味，连箅子取出翻扣在盘内，沙锅内的汁倒入煸锅内，上火烧开尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鸭子上即成。

三、特　　点

肉烂味鲜，肥而不腻。

注：

1.去掉大葱段，不用配料光㸆鸭子，即叫"红扒鸭子"。如剁成块烧也可。

2.如用芋头蒸熟去皮和鸭子同烧，即叫"芋头扒鸭"。

三〇　腐乳烤鸭

一、原　　料

1.主料：腋下开膛填鸭1只。

2.配料：腐乳3块。

3.调料：盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、酱油、鸡汤、蜂蜜。

二、操作过程

1.腐乳捣碎，加料酒、盐、胡椒面调匀。

2.把调好的腐乳，抹在鸭子肚膛内的肉和骨头上，抹匀

腌约一至二小时；待入味后，取烤鸭铁叉由尾部开始入叉，一直穿向头部，把鸭子用叉子穿上。

3.把蜂蜜加入清水澥稀。烧开水，把穿好叉的鸭子放在锅的旁边，将开水盛起往鸭身上浇，要三至四次，鸭身要浇遍，使鸭皮绷紧，然后用刷子把蜂蜜水刷在鸭皮上，放在通风处晾干鸭皮。

4.把木炭点燃，双手拿住叉把在炭火上烤，要不停地转动鸭子，约用一个小时左右，待鸭肉完全烤透以后，把鸭子离火，取下叉子，用片鸭刀片下鸭肉放在盘内；再用少许热汤加少许酱油、盐、白糖、味精兑成汁，浇在鸭肉上即成。

三、特　　点

皮脆肉嫩，有腐乳的香味。

注：

鸭子烫好皮刷蜂蜜水主要是为了上色，所以刷时不要刷的太厚，以防烤时上色太快，造成外皮已上好色，肉还未透的后果。

三一　柴把鸭

一、原　　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：苔菜1两5钱，冬笋6两，水冬菇3两，火腿1斤。

3.调料：盐、白糖、鸡油、料酒、味精、酱油、鸡汤、水淀粉。

二、操作过程

1.将鸭子洗净，放入盆内蒸到六至七成烂，取出滗去汤，把鸭子放在一圆盘内，待晾凉后，轻轻拆去骨头，鸭子

肉和皮要保持完整不破，拆完骨头之后，整个鸭子放在砧板上，两刀改成三条，然后再切成一厘米五宽的条。冬笋、火腿均切成鸭条的二分之一宽的见方条。冬菇(最好挑大点的)按冬笋的宽切成长条即可。

2.苔菜用温水泡软洗净，如有粗者可剖成两根。

3.冬菇、冬笋用开水汆透捞出，用凉水冲凉。

4.取苔菜一根横放在砧板上，先取一条鸭肉(皮朝下)横压在苔菜上，取一条冬菇放在鸭肉一边，冬菇上面压上冬笋，鸭肉的另一边放上火腿，然后把苔菜拿起，将鸭肉和冬菇、冬笋、火腿捆起来，捆住以后，苔菜有长的可切断。照此方法把所有的鸭肉、冬菇、冬笋、火腿捆起来。

5.把捆好的鸭肉码入一深圆盘内（鸭皮朝下)，码好之后，再把切下来不够刀口的鸭肉垫在上面，然后加入鸡汤五两、鸡油、盐、白糖、料酒(少许)、味精，上笼蒸十分钟左右取出。

6.把取出的鸭子汤滗在锅内，鸭子翻扣在另一盘内。锅内的汤再加适量的鸡汤，下入糖、盐、味精、酱油(少许)，用水淀粉勾稀芡，浇在鸭肉上即成。

三、特　点

呈红、白、褐色，味鲜美。

注：

1.此菜是把鸭子和配料用苔菜捆在一起，象是一把捆柴，以此而得名。

2.最后勾汁时加酱油不要很多，稍微有点色即可，否则会影响菜的颜色。

三二　葵花鸭子

一、原　料

1. 主料：脊背开膛填鸭1只。

2. 配料：火腿5两，水冬菇3两。

3. 调料：白糖、盐、料酒、鸡油、酱油、味精、鸡汤、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1. 鸭子洗净放在一盆内，加入葱段、姜片、料酒、盐、酱油少许，上笼蒸到六至七成烂时取出，滗出原汤。鸭子放在一圆盘内，晾凉后，轻轻拆去骨头，使鸭肉完整不破地平放在盘内，然后把盘内的鸭肉平摊在砧板上改成三条（宽度均匀，一般为五厘米左右），再把每条鸭肉坡刀片成一厘米七宽的斜刀片（一只鸭子片成十七至十八片），鸭肉片好（皮朝上）先码在一圆盘内，剩下不够刀口的鸭肉单放在一盘内待用。冬菇也用坡刀片成和鸭肉相同的片（大的可片成二至三片，小的从中间一片为二）。火腿切成和鸭肉一样大小的片。

2. 冬菇用开水汆透捞出，用凉水过凉。

3. 拿一片鸭肉（皮朝上）压上一片火腿，再压上一片冬菇，以这样的顺序把所有的鸭肉和配料摆好码在圆盘内，再翻在一深圆盘内，使皮朝下，把不够刀口的鸭肉垫在上面，使中间凸起来，加入鸡汤五两、鸡油、盐、白糖、酱油（少许），上笼蒸十分钟左右取出。

4. 把蒸好的鸭肉取出来，汤滗在锅内，盘内的鸭肉翻过来扣在另一盘内。锅内的汤再加入适量的鸡汤和适量的盐、酱油、白糖、味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在鸭肉上即成。

三、特　　点

形如葵花，鸭肉鲜嫩、味美。

注：

1.鸭肉有火腿、冬菇相衬，码成圆形，浇有浅红的汁，形似葵花的圆盘，因此而得名。

2.挂汁时酱油放的不宜多，否则会影响菜本身的颜色。

三三　黄酒焖鸭

一、原　　料

1.主料：脊背开膛填鸭1只。

2.配料：鸡汤3斤。

3.调料：黄酒、盐、白糖、酱油、味精、水淀粉、葱、姜、花生油。

二、操作过程

1.鸭子剔去鸭臊，用清水洗净。葱切成段。姜切成片。

2.鸭子放在盆内，加入料酒、酱油腌上。然后烧沸二斤花生油，把鸭子(皮朝下)投入炸到鸭皮上色，肉已收缩时捞出控油。

3.沙锅(或铝锅)内先垫上四根筷子，再放上箅子，将鸭子(皮朝下)放入锅内，加进鸡汤、黄酒、酱油、盐、白糖、味精、葱段、姜片，上大火烧开，撇尽沫子，然后盖好盖用小火焖约一个半小时。

4.鸭子焖烂之后离火，挑出葱、姜，两手提出箅子，把鸭子翻扣在盘内(鸭脯朝上)。锅内的汤倒入炒锅内，上火尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在鸭子上即成。

三、特　　点

鸭肉酥烂，味鲜浓，有黄酒的香味。

注：

烧此菜黄酒要比一般的菜用的多。

三四　干贝酥鸭

一、原　　料

1. 主料：脊背开膛填鸭1只。

2. 配料：干贝5钱，大虾肉3两，肥膘1两5钱，荸荠罐头四分之一桶，鸡蛋2个。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、玉米粉、味精、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子洗净放入盆中，加入葱、姜、料酒、盐，上笼用大火蒸到七至八成烂时取出，将鸭子放在一圆盘内，晾凉后轻轻拆去所有骨头，要使拆好的鸭肉完整不破。

2. 虾肉片去黑皮，去掉背上的黑线。肥膘片去老皮。虾肉、肥膘分别用刀背砸成泥状。荸荠用刀拍碎。鸡蛋去黄留青。

3. 干贝剥去边上的硬筋，用水轻轻洗一洗，然后放在碗内加入少量的清水(二至三两即可)上笼蒸烂取出，汤滗出可做他用，再放入温水把干贝搓散洗净。

4. 把肥膘、虾泥合在一起，加入鸡蛋青、荸荠、料酒、盐、胡椒面、味精、玉米粉调匀搅拌上劲，再取三分之二的干贝掺入搅匀。

5. 把鸭子放在案上，用干净的擦布搌去鸭肉面上的水分和油点，再撒上点玉米粉（如果蒸时味下的不够，可先撒点盐、味精、胡椒面，再撒点玉米粉)。把搅好的干贝虾馅酿在鸭肉里面，要抹平，然后把剩下的三分之一的干贝撒在上面，轻轻用手按一按，使之粘牢一点，以防炸时脱落。

6.锅内注入花生油上火烧热，在鸭皮面上撒点玉米粉，投入锅内炸之，边炸边用勺子不停地推动，使之火候均匀，并防止糊底；待酿的干贝虾馅炸透，鸭皮已酥呈金黄色捞出，将鸭子切成三条，再剁成长方形的块码入盘中即可。

三、特　　点

鸭子外酥香、里鲜嫩，并有干贝的鲜味。

注：

1.酿干贝虾馅时，不能酿的太厚。

2.鸭子剁好之后，可用消毒圆生菜叶来围衬。

3.如去掉干贝加入蟹肉，即叫"蟹肉酥鸭"。

三五　三鲜鸭块

一、原　　料

1.主料：肚下开膛填鸭1只。

2.配料：冬笋1两5钱，水冬菇1两5钱，火腿2两，菜心10棵，鸡汤3斤。

3.调料：料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、葱、姜、花生油。

二、操作过程

1.冬笋顺长切成片。火腿切成长方片。菜心去筋皮用水洗净。

2.把鸭子放入汤锅或开水内煮透捞出。冬菇、冬笋用开水氽透捞出。菜心用开水稍煮一下捞出，用凉水冲凉。

3.锅内注入一两花生油，放入葱、姜煸出味后，放入冬菇、冬笋略煸几下，倒入鸡汤二斤，把鸭子放入，加进料酒、酱油、盐、白糖、味精，用小火煮之；待鸭子有五成烂时取出，剁成块码入扣碗内(鸭皮朝下)，冬菇、冬笋捞出放

在上面，挑去葱、姜，锅内的汤倒入扣碗内。

4.把扣碗上笼蒸之，待鸭肉蒸烂（约用四十分钟）时取出，把汤滗在锅内，冬菇、冬笋先挑出来，再将鸭子翻扣在盘内，冬菇、冬笋围在鸭子边上。菜心用鸡汤加盐、白糖、味精，烧入味捞出围在鸭子边上。再将锅内的汁尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鸭子上。火腿片上笼蒸透取出，放在鸭子上面上桌即可。

三、特　　点

鸭肉酥烂，味浓香鲜，有冬菇、冬笋、火腿相配，并有菜心围边，菜形美观。

注：

鸭块的颜色不宜太深，呈浅黄色即可。

三六　酱爆鸭丝

一、原　　料

1.主料：烤鸭肉1斤5两。

2.配料：大葱5两。

3.调料：料酒、甜面酱、白糖、酱油、盐、味精、花生油。

二、操作过程

1.鸭肉切成粗丝。大葱切成与鸭丝相同的丝。

2.锅上火烧热，注入二斤花生油，待油三至四成热时，把鸭丝放入油锅内滑一下，鸭丝收缩即可倒入漏勺控油。锅接着上火，利用锅内的余油，下入葱稍煸，下入酱油、料酒、甜面酱、白糖、盐、味精，接着下入鸭丝，翻炒均匀盛入盘内即可。

三、特　　点

鸭肉鲜嫩，带有大葱的香味。

注：

1. 烤鸭肉用叉烧鸭或挂炉烤鸭拆肉均可。

2. 鸭丝和葱丝都不是费火的菜，所以炒时动作要迅速。

3. 如把鸭肉片成片，大葱切成片，用以上调料炒出来，即叫"酱爆鸭片"。

鱼　　类

三七　红烧元鱼

一、原　　料

1. 主料：活元鱼8斤。
2. 配料：海米1两，水冬菇1两，冬笋1两，鸡汤2斤5两。
3. 调料：盐、白糖、料酒、酱油、味精、胡椒面、水淀粉、葱、姜、蒜、花生油、鸡油。

二、操作过程

1. 活元鱼斩去头，用开水稍烫一下，刮净软边上的黑皮和肚下的黄皮，揭盖取出内脏洗净，剁掉爪尖，然后剁成五厘米见方的块。

2. 冬笋切成片。冬菇小个的不改刀，大的片成两片，用开水汆透捞出。海米洗净。

3. 元鱼用开水汆透捞出，再用温水逐块洗净污物。锅洗净烧热，注入二两花生油，放入葱、姜、蒜煸出味后，下入元鱼稍煸，即下入二斤鸡汤，烧开后，下入料酒、酱油、白糖、盐、胡椒面、冬菇、冬笋、海米，用小火烧之，烧至八

成烂时，取出元鱼拆去骨头，码入扣碗内；锅内的汤过箩倒入扣碗内（冬菇、冬笋、海米挑出放在扣碗内元鱼上），上笼蒸透。走菜时，汤滗于锅内，元鱼翻扣在盘内；锅内的汤烧开，加味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡淋上鸡油，浇在元鱼上。

三、特　　点

色红肉嫩，汁浓味鲜。

注：

1. 元鱼要刮净黑皮和肚皮上的黄皮，出水后要洗净血沫，去其腥味。

2. 如加鸡块、炉肉（烤熟的猪肉）、冬笋和元鱼同烧，即叫"三鲜烧元鱼"。

三八　凤翅炖元鱼

一、原　　料

1. 主料：活元鱼 6 斤。

2. 配料：鸡翅膀 14 个，冬笋 1 两，鸡汤 3 斤。

3. 调料：盐、白糖、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、鸡油、葱、姜。

二、操作过程

1. 元鱼宰杀后用开水氽透捞出，放入温水内，逐块洗净。冬笋切成长方片。冬笋用开水氽透。鸡翅膀用开水煮到三至四成烂时，取出剁掉两头的骨节，取出骨头，使膀肉保持完整。

2. 沙锅内注入鸡汤，加入鸡油、元鱼、鸡膀、冬笋，烧开后，加入葱、姜、料酒、盐、白糖少许、胡椒面，用小火炖之；待元鱼炖到八成烂时，将锅离火，捞出元鱼，拆去骨头，挑出葱、姜；元鱼、鸡翅和配料放入锅内，汤过箩倒入锅内，再上火烧开尝好味，加入少许味精，用水淀粉勾稀芡，

盛入大汤碗内即成。

三、特　　点

汤鲜味美。

注：

1. 炖出来的汤为深黄色，如汤太白，可加少量的糖色。

2. 勾芡要稀，比一般炖汤略稠一点即可。

三九　清蒸白鳝

一、原　　料

1. 主料：活白鳝鱼（即河鳗）1斤5两。

2. 配料：水冬菇1两，冬笋1两，海米5钱，火腿1两。

3. 调料：料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、鸡油、葱、姜、醋。

二、操作过程

1. 活鳝鱼洗净，先剁去头，再剁成五厘米长的段，抽出内脏，洗净血液。冬菇、冬笋、火腿均切成长方形片。海米洗净。

2. 冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

3. 把鳝鱼码在长鱼盘内，下入料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、鸡油，冬菇、冬笋、火腿码在鱼上，海米撒在上面，葱段、姜片放在最上面，上笼蒸熟（一般用大火蒸十分钟左右即可）。

4. 取三至五钱姜（去皮）切成细末，加入醋，兑成姜醋汁。

5. 鱼蒸好之后，挑出葱、姜，尝好味，把盘内的汤用勺盛起往鱼肉上浇一浇，然后和姜醋汁同时上桌即可。

三、特　　点

鱼肉嫩，味清鲜，随有姜醋汁蘸食，别具风味。

注：

白鳝鱼杀时不要破腹，蒸出来整齐美观。

四〇　红烧白鳝

一、原　　料

1.主料：活白鳝鱼2斤。

2.配料：冬笋1两，水冬菇1两，带皮五花肉5两，鸡汤1斤5两。

3.调料：盐、酱油、白糖、料酒、味精、花生油、葱、姜、水淀粉。

二、操作过程

1.活鳝鱼剁去头、尾，剁成五厘米长的段，抽出内脏，洗净内外的血液，用料酒、盐拌匀略腌一下。冬笋、冬菇切成片。猪肉刮净皮上的残毛和脏物，切成四厘米长、二毫米厚的片。葱切成段。姜切成片。

2.冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

3.烧热二斤花生油，把鱼放入炸至鱼肉收缩时倒出控油。锅洗净上火，注入一两花生油，放入猪肉片煸炒，待肉片收缩，放入葱、姜同煸，肉透后下料酒、酱油、白糖、盐、鸡汤，待汤开后放入鳝鱼，盖上盖用小火㸆之；待鱼肉已烂入味（约用十分钟），将鱼、冬菇、冬笋、猪肉片捞出装在盘内，挑出葱、姜，尝好味，加入适量味精，用水淀粉勾以稀芡浇在鱼上即成。

三、特　　点

汁呈枣红色，鱼肉嫩，味鲜美浓厚。

注：

此菜配料用少量猪肉，目的是取其鲜味，来增加鱼的味道，走菜时可上可不上。

四一 烤鳝段

一、原　　料

1. 主料：活鳝鱼3斤5两。

2. 配料：葱头2两，香桃（又名柠檬）1两。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、酱油、香油、大蒜、姜、白糖。

二、操作过程

1. 鳝鱼宰杀后用水洗一下，剁成五厘米长的段。葱头、大蒜、姜均切成末。

2. 把鱼段放入一盘内，加入葱、大蒜、姜、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、味精、香油，挤入香桃水拌匀，略腌十五分钟左右；待鱼肉腌入味后，用扦子穿起来，每根穿约五至六段。

3. 烤盆或烤池内点燃木炭火，待炭完全烧红，将鱼串摆上去烤熟，边烤边转动，使火候均匀，待鱼肉完全烤透取下来，脱下扦子，码入盘内上桌即可。

三、特　　点

鱼呈浅黄色，外焦里嫩，味鲜香。

注：

1. 在烤的过程中，鱼肉不能烤的太干，待鱼肉刚透即可。过火则鱼肉不嫩，嚼不动。

2. 烤好的鳝鱼肉放入盘内，边上可围些消毒圆生菜叶，更能衬托菜的美观。

四二 炉肉烧鳝段

一、原　料

1. 主料：活鳝鱼2斤。

2. 配料：五花猪肉1斤5两，鸡汤2斤。

3. 调料：料酒、酱油、白糖、盐、蜂蜜、胡椒面、味精、葱、姜、蒜、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1. 五花肉（取方）刮净皮，在肉的一面用尖筷子扎几下（皮不要扎透），然后把盐、料酒抹在上面，腌四个小时左右。腌好之后，用料酒、蜂蜜、水兑成稀的蜂蜜水抹在肉上，用钩子钩住放通风处晾六个小时。肉晾好之后放入烤箱内烤透，呈深黄色取出，晾凉后切成五厘米长、三毫米厚的片。

2. 活鳝鱼破腹取出内脏，斩去头和尾，剁成六厘米长的段。葱切成段。姜切成厚片。

3. 烧热二斤花生油，把鳝鱼放入炸到鱼肉收缩，倒入漏勺控油。锅洗净上火，注入二两花生油，放入葱、姜、蒜煸出味后，放入鳝段、猪肉、鸡汤、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面，大火烧开后，用小火㸆之。约用一小时左右，肉和鳝鱼㸆烂后，将锅端离火，把鳝鱼和肉码入扣碗内，大蒜挑出放在上面，锅内汤过箩倒入碗内，上笼蒸透。走菜时取出，把汤滗入锅内，鱼和肉翻扣在盘内；锅内的汤上火，加味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鳝鱼和肉上即成。

三、特　点

鱼鲜嫩，肉香烂，汁浓味厚。

四三　清蒸鲥鱼

一、原　　料

1.主料：新鲜鲥鱼1尾（约3斤）。

2.配料：水冬菇1两，冬笋1两，火腿1两，肥膘1两5钱。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、胡椒面、鸡油、姜、葱、醋。

二、操作过程

1.冬菇小个的整用，太大的片成两片。冬笋、火腿均切成长方形片。肥膘切成长方形片。葱切成段。姜切成厚片。

2.鲥鱼用开水稍烫一下放在鱼盘内。冬菇、冬笋用开水汆透捞出。把冬菇、冬笋、火腿、肥膘顺序摆在鱼身上，再摆上葱、姜，放料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、鸡油，上笼用大火蒸二十分钟左右，待鱼蒸透后取出，挑出葱、姜、肥膘；盘内的汤汁滗出来，尝好味，用勺再浇在鱼身上即成。

3.取去皮姜三至五钱，切成细末放入碗内，加入醋，调成姜醋汁随鱼同上。

三、特　　点

味鲜美，肉细嫩。

注：

1.蒸鱼一定要掌握好时间，时间长了肉老不嫩；时间短了，鱼肉不透。

2.如加入猪肥瘦肉片、口蘑片、冬笋、火腿片放在鲥鱼上同蒸，即叫“三鲜鲥鱼”。

四四　干㸆鲥鱼

一、原　　料

1. 主料：鲥鱼1尾（3斤）。

2. 配料：水冬菇1两，冬笋1两，猪肥瘦肉1两5钱，鸡汤1斤5两。

3. 调料：盐、酱油、料酒、白糖、胡椒面、味精、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 冬菇、冬笋、猪肥瘦肉均切成片。葱切成段。姜切成厚片。

2. 鲥鱼从中腰下刀剁成两节。

3. 锅内注入二斤花生油，上火烧到四至五成沸时，把鱼放入炸一下，待鱼鳞全立起时，捞出控油。锅内油倒出来，放入一两五钱花生油，将葱、姜、猪肥瘦肉片下锅煸透后，放入冬笋、冬菇（冬笋、冬菇用开水氽透），稍煸后，放入鸡汤、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、鱼，用小火㸆之。待鱼完全㸆透，锅内的汤剩下三分之一时（在烧的过程中，把鱼翻一次身），把鱼取出摆在长鱼盘内；锅内的汤上火，用慢火收汁，待汤只剩下二至三两时，将锅内的汁浇在鱼上（汤汁不多，但要浇遍鱼的全身）。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，味咸鲜香美。

注：

此鱼是干㸆，最后不勾芡，汤不能很多，油要适当地多一点。

四五　清蒸鳜鱼

一、原　料

1. 主料：鳜鱼1尾(2斤5两)。

2. 配料：水冬菇1两，冬笋1两，猪肥瘦肉1两，鸡汤5两。

3. 调料：盐、料酒、鸡油、白糖、味精、葱、姜、醋、胡椒面。

二、操作过程

1. 冬笋、猪肥瘦肉均切成长方形片。冬菇个大的改成两片。葱切成段。姜切成片。

2. 冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

3. 鳜鱼放入开水中稍烫一下，捞入凉水中，刮净表面的一层黑膜，露出白皮，洗净放在长深鱼盘内，将冬菇、冬笋、肉片摆在鱼上面，葱段、姜片摆在最上面；将盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡汤调在一起兑成汁，浇在鱼身上，最后淋点鸡油，上笼蒸约二十分钟，待鱼蒸透后挑出葱、姜，将盘内的汤滗出来，尝好味，再浇在鱼身上即成。

4. 取去皮嫩姜三至五钱，切成细末放入碗内，兑上醋成姜醋汁，随鱼同上供蘸食用。

三、特　点

鱼嫩味鲜，随有姜醋汁蘸食，别有风味。

注：

1. 如用活鳜鱼则不用烫，不用刮。烫、刮只限于冷冻原料，下开水锅内烫时，时间不能长，否则会烫掉皮。

2. 鲫鱼、草鱼、松花江白鱼等亦可按此操作方法制作。

四六　红烧鳜鱼

一、原　　料

1. 主料：鳜鱼1尾(2斤5两)。

2. 配料：水冬菇1两，猪肥瘦肉1两，冬笋1两，鸡汤1斤。

3. 调料：盐、酱油、白糖、料酒、味精、花生油、水淀粉、姜、葱。

二、操作过程

1.将鳜鱼洗净，两面剞斜花刀，用盐和料酒腌上。冬笋、猪肉均切成长方形片。冬菇太大的改成两片，小的不用改刀。葱、姜切成指甲片。

2.烧热二斤花生油，把鱼放入炸，待鱼肉收缩变成浅黄色时捞出控油。锅内的油倒掉，锅上火放入一两热油，先把肉片下锅煸透后，再将葱、姜、冬菇、冬笋（冬菇、冬笋先用开水汆透）下锅稍煸后，接着下入料酒、酱油、盐、白糖、味精少许、鸡汤，待汤开后，把鱼放入锅内，盖上盖用小火烧（在烧的过程中，把鱼翻一次身）约十五分钟，鱼肉完全烧透后，打开盖把鱼取出放入长鱼盘内；锅内的汤尝一下味，用水淀粉勾稀芡，淋五钱油，浇在鱼上即成。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，汤汁红亮，味咸鲜。

注：

鲫鱼、草鱼都可按此方法制作。

四七 芝麻鱼片

一、原　　料

1.主料：鳜鱼肉1斤2两。

2.配料：黑芝麻2两，鸡蛋4个。

3.调料：盐、料酒、胡椒面、味精、面粉、花生油、香油、葱、姜。

二、操作过程

1.把鱼肉剔下皮，片成五厘米五长、三厘米五宽、二毫米厚的片。黑芝麻洗净控干水。葱切成段。姜切成片。

2.鱼片放入料酒、盐、味精、胡椒面、葱段、姜片、香油拌匀腌上。待鱼片腌入味后，将鱼逐片沾上面粉（薄薄的一层即可），再在调匀的鸡蛋里沾一下（要沾匀），然后两面贴上黑芝麻。

3.锅内注入花生油上火，先把生油炼透，然后离火，待油温降到四、五成沸时，油锅上火，把鱼逐片放入炸之（鱼片下锅后，火不能很大，使油保持一定的温度，否则不是外糊里不透；就是芝麻脱落，鱼片碎烂），待鱼片完全炸透上色后，捞出放在盘内即成。如不够咸，可在盘子周围放上花椒盐，随意蘸食。

三、特　　点

颜色黑亮，外香里嫩。

注：

盘子周围可围上消毒圆生菜叶、萝卜花，以衬托菜的颜色美观。

四八　干炸鳜鱼

一、原　　料

1.主料：鳜鱼2斤5两。

2.调料：料酒、盐、味精、酱油、胡椒面、花生油、椒盐、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼两面斜剞数刀(刀深到骨)，如果鱼小可整用，如果鱼大可改成块。葱切成段。姜切成片。

2.将鱼放入盆内，用葱、姜、料酒、盐、酱油(少许)、胡椒面、味精抹匀腌入味。

3.烧热花生油，把鱼放入，用慢火把鱼炸透捞在鱼盘内，撒上椒盐即成。

三、特　　点

外香里鲜。

四九　松鼠鳜鱼

一、原　　料

1.主料：鳜鱼1尾(2斤5两)。

2.配料：胡罗卜1两，罐头菠萝1两，青豆(豌豆)5钱，水冬菇5钱。

3.调料：料酒、盐、白糖、番茄酱、米醋、葱、姜、蒜、花生油、水淀粉、玉米粉。

二、操作过程

1.将鱼由脊背下刀剔下鱼肉(两片肉上要带上鱼尾)，再片去腹部的刺，鱼头剖开下巴成为平开的一片，两片鱼肉由

肉面下刀，交叉斜剞两次，成菱形块状，深度接近鱼皮，不能把皮切断。胡萝卜、菠萝、冬菇均切成豌豆粒大的小丁。取一部分葱、姜、蒜切成米粒丁。

2.把鱼肉放在盘内，加入葱段、姜片、料酒、盐拌匀，待腌上味后，取出放入水淀粉中，然后捞出放在玉米粉里，把鱼肉全身沾遍，使每一块菱形鱼肉分开不能粘住；鱼头也同样沾上玉米粉，但不用腌（因不食，主要配形美观）。

3.青豆、胡萝卜、冬菇用开水氽透捞出，用凉水冲凉。

4.用白糖、料酒、盐、番茄酱、米醋、葱、姜、蒜、水、水淀粉、青豆、胡萝卜、冬菇、菠萝兑成汁。

5.烧四、五成沸花生油，把鱼放入炸透捞在鱼盘内，头码在前面。

6.另取一只锅上火，注入一两五钱热油，倒入兑好的汁，待汁开后，浇入二两沸油，把锅内的汁冲浓起泡，立即起锅浇在鱼身上即成。

三、特　点

外形美观，味甜酸。

注：

1.此菜因形似松鼠，故名。

2.炸鱼和炒汁时间要掌握好，在鱼快要炸透时放在小火上，迅速起锅炒汁。鱼上桌时一定要保持足够的温度。

五〇　糖醋鳜鱼

一、原　料

1.主料：鳜鱼1尾（2斤5两）。

2.配料：胡萝卜1两，青豆1两。

3.调料：盐、白糖、番茄酱、料酒、水淀粉、玉米

粉、花生油、葱、姜、蒜、米醋。

二、操作过程

1.将开好的鳜鱼放在砧板上，用刀刮净身上的残鳞及鱼皮上的污物，用水洗净，然后在腮后四厘米处下刀至骨，再平刀往前片，使鱼肉翻起，如此操作到尾，把两面片好放在盘内。胡萝卜切成豌豆大的丁。葱、姜、蒜均切成米粒丁。

2.把鱼用料酒、盐稍腌一下，然后放入水淀粉中，沾匀后取出，放在玉米粉里，使鱼身沾匀，并且要每片鱼肉翻起。

3.胡萝卜丁、青豆用开水汆透捞出冲凉。

4.用料酒、白糖、盐、番茄酱、米醋、水、葱、姜、蒜水淀粉、胡罗卜、青豆兑成汁。

5.烧热花生油，把鱼放入炸透捞入鱼盘内。另取锅上火，放入一两五钱热油，将兑好的汁倒入锅内，汁开后，浇入二两沸油，使汁冲起泡，浇在鱼身上即成。

三、特　　点

外脆里嫩，甜酸味。

注：

1.炸鱼和炒汁要掌握好时间，鱼烹好后，要迅速上桌。

2.鱼改成块用此方法制作也可。

五一　三鲜扒鱼条

一、原　　料

1.主料：鳜鱼肉1斤。

2.配料：水冬菇3两，冬笋5两，火腿3两，鸡汤5两，豆苗1两5钱，鸡蛋2个。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、花生油、鸡油、水淀粉、湿淀粉、姜、葱。

二、操作过程

1.鱼肉片去皮，切成五厘米长的段，再切成一厘米见方的条。冬菇、冬笋均切成四厘米长、五毫米见方的条。火腿切成四厘米长、四毫米见方的条。豆苗洗净。鸡蛋去黄留青。

2.鱼条用盐、料酒、胡椒面、鸡蛋青、湿淀粉调匀浆好。

3.冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

4.锅内注入鸡汤，放入冬菇、冬笋、火腿、料酒、盐、味精、白糖、胡椒面，用小火烧入味后，用水淀粉勾稀芡盛入一碗内放炉边。

5.烧热二斤花生油，放入鱼条滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，放入一两花生油，放入葱、姜煸出味后，下入料酒、盐、白糖、胡椒面、味精、鱼条，用小火㸆入味后，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油；这时把烧好的冬菇、冬笋、火腿盛入盘内，接着把鱼条盛入盘内。豆苗用花生油、盐、味精略炒，放在盘子边上即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，鱼肉鲜嫩。

注：

鱼条在烧的过程中动作要轻，否则鱼条易碎。

五二　干烧草鱼

一、原　　料

1. 主料：草鱼1尾（2斤5两）。

2. 配料：猪肥瘦肉1两，冬笋1两，水冬菇1两，鸡汤1斤，火腿1两。

3. 调料：盐、白糖、料酒、味精、酱油、姜、葱、蒜、花生油、胡椒面、糖色、醋。

二、操作过程

1. 开好的鱼刮净残鳞洗净，两面斜剞数刀，刀距二至三厘米，深度至骨为宜。肥瘦肉、冬菇、冬笋、火腿均切成豌豆粒大的方丁。葱切成小丁。姜、蒜切成米粒丁。

2. 锅内注入二至三斤花生油上火烧热，把鱼事先用料酒、盐、胡椒面、味精、葱段、姜片腌一下，待鱼稍腌入味后下入锅内炸之（如鱼大可从中腰切段，便于炸和烧），待鱼肉收缩，皮面水分炸干，捞出控油。锅内的油倒掉，再注入二两热油上火，下入葱、姜、蒜、肉丁、冬菇、冬笋、火腿煸透后，加进料酒、酱油、白糖、糖色（少许）、味精和鸡汤，然后放入炸好的鱼，大火烧开后，盖上盖用小火㸆约十五分钟，鱼完全㸆透入味后，把鱼取出放在鱼盘内；用小火把锅内汁收到快干时，淋上少许醋，起锅浇在鱼身上即成。

三、特　　点

鱼呈枣红色，肉香嫩，味鲜美。

注：

1. 干烧不用勾芡，但汤不能完全收干。鱼做好后盘内应有汁有油，但不能很多。

2. 鲫鱼、鳜鱼、黄鱼、鲤鱼等都可用此种方法烹制。

五三　豉油鱼

一、原　　料

1. 主料：活草鱼1尾(2斤5两至3斤)。

2. 配料：香菜1两，豆豉5钱。

3. 调料：盐、白糖、料酒、酱油、味精、花生油、姜、葱、胡椒面、鸡汤。

二、操作过程

1. 草鱼刮净残鳞洗净，香菜洗净消毒。

2. 豆豉挑净用水洗一下，然后加入二至三两鸡汤上笼蒸八分钟，取出将汁滗在另一碗内。

3. 把鱼放入长鱼盘内，将料酒和葱段、姜片放在鱼腹内，上笼蒸十五分钟；鱼透取出，去掉葱、姜。把滗出的豆豉汁加入酱油、白糖、盐、味精、胡椒面兑成汁。

4. 烧沸二两花生油，倒入兑好汁的碗内，浇在鱼上，然后把香菜放在鱼的两边或鱼的上面即成。

三、特　点

黑红色，肉嫩味鲜。

注：

1. 鱼必须选用新鲜的。

2. 蒸时火候适当，时间长了肉老不鲜。

五四　五柳鱼

一、原　料

1. 主料：草鱼1尾（2斤5两）。

2. 配料：薤头（罐头）5钱，青椒1两，红椒1两，葱丝5钱，姜丝5钱，鸡汤3两。

3. 调料：盐、白糖、料酒、醋、味精、水淀粉、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1.鱼刮净残鳞洗净。蕹头、青椒、红椒、葱、姜均切成细丝。

2.鱼放在鱼盘内，加入葱段、姜片、料酒、盐、味精，上笼用大火蒸十五分钟左右，鱼透后端出，挑去葱、姜，滗掉盘内的汤。

3.锅洗净上火注入一至二两热油，先下葱、姜丝煸出味，再下入青椒、红椒、蕹头三丝略煸，放入料酒、味精、盐、醋、白糖、鸡汤，汤开后尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鱼身上即成。

三、特　　点

鱼肉鲜嫩，味咸鲜。

注：

蒸时要掌握火候，时间不能过长或过短。

五五　白扒鱿鱼

一、原　　料

1.主料：干鱿鱼5两。

2.配料：油菜心10棵，火腿1两，鸡汤2斤。

3.调料：盐、料酒、味精、猪油、胡椒面、葱、姜、鸡油、碱面。

二、操作过程

1.干鱿鱼撕去头须和筋骨，先用凉水洗一洗，然后把鱿鱼改成四厘米见方的块，加入碱面拌匀腌约三至四小时。油菜心去筋皮洗净。火腿切成长方片。葱切成段。姜切成片。

2.在已腌透的鱿鱼内注入开水盖好盖（要漫过鱿鱼），待

水已温时，打开盖滗去水，再注入开水，如此反复三至四次，使鱿鱼完全涨起，再用热水泡上。

3.锅洗净上火烧热，注入一两猪油，下葱、姜煸出香味后，放入鸡汤略开片刻，捞出葱、姜不要，即下料酒、鸡油、盐、白糖、胡椒面、味精，尝好味，用水淀粉勾好芡，这时把鱿鱼捞入锅内，用手勺轻轻推匀，盛入盘内。

4.油菜心事先用开水煮透捞出，用凉水冲凉，再用鸡汤、料酒、盐、味精烧入味，捞出围在鱿鱼的边上。火腿同时上笼蒸透取出，放在鱿鱼的上面即成。

三、特　　点

汤浓味鲜，软滑鲜嫩。

注：

1.鱿鱼有老有嫩，在涨发过程中，老的要挑出来多冲几次开水。

2.要下好味、勾好芡后再捞鱿鱼，如过早将鱿鱼下味煮，则会抽缩发老不嫩。

3.如加入海参、鱼肚、菜心同烧，即叫“三鲜鱿鱼”。

五六　炒鱿鱼卷

一、原　　料

1.主料：干鱿鱼8两。

2.配料：冬笋3两，油菜心3两，火腿1两。

3.调料：料酒、盐、白糖、酱油、味精、胡椒面、葱、姜、水淀粉、猪油、碱面、鸡汤。

二、操作过程

1.干鱿鱼撕去头须和筋骨，用凉水洗净，放入碱面腌二至三个小时，待鱿鱼发软，稍微有些涨起时，用凉水洗几遍去净碱味，然后把鱿鱼平放在砧板上，交叉斜剞两次，使鱼

平面成小菱形块状，刀切的深度为鱼肉厚度的三分之二为宜，剞好刀之后，把整片鱼改成斜方块。冬笋顺长切成片。火腿切成片。油菜心洗净，由根部往前取五厘米长，择去叶不要，取用的部分去掉筋皮，再剖成二至四瓣。葱切成小节。姜切成指甲片。

2.用料酒、酱油（少许）、盐、白糖、胡椒面、味精、鸡汤、水淀粉兑成汁。

3.锅洗净上火烧热，注入二斤猪油，待油热后，把鱿鱼放入锅内滑之，待鱿鱼完全卷起已透，倒入漏勺控油。锅上火注入一两猪油，把冬笋、油菜心、葱、姜下锅略煸，待基本断生后，把鱼卷和火腿片倒入锅内，接着把兑好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀盛入盘内即可。

三、特　点

鱿鱼脆嫩，味鲜美。

注：

鱿鱼卷要脆嫩，所以过油滑时，一是下锅时油要热，二是动作迅速，滑油时间不宜过长，否则炒出来不脆不嫩。

五七　红烧鮰鱼

一、原　料

1.主料：鮰鱼2斤5两。

2.配料：冬笋1两，猪肥瘦肉1两，水冬菇1两，鸡汤1斤。

3.调料：盐、白糖、水淀粉、料酒、酱油、味精、葱、姜、花生油。

二、操作过程

1. 将鱼洗净切成两段，用少许料酒、盐腌上。冬笋、猪肉均切成片。冬菇大的改成两块。葱切成段。姜切成片。

2. 冬菇、冬笋用开水汆透捞出。

3. 烧热二斤花生油，将鱼放入炸到肉收缩皮呈黄色捞出，锅内的油倒掉。锅上火注入一两热油，放入葱、姜煸出香味后，放入肉片、冬菇、冬笋略煸后，下料酒、酱油、盐、白糖、鸡汤、味精、鱼，用小火㸆约三十分钟，待鱼肉完全㸆入味后，将鱼捞出放在鱼盘内；锅内的汁尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在鱼上即成。

三、特　　点

枣红色，鱼肥嫩，味鲜浓。

注：

此鱼本身粘性大，烧㸆时间稍长一点，汁则变浓，不勾芡也可。

虾　　类

五八　㸆大虾

一、原　　料

1. 主料：剪好大虾2斤5两。
2. 配料：葱1两，姜5钱。
3. 调料：盐、白糖、料酒、番茄酱、水淀粉、花生油、香油、鸡汤3两。

二、操作过程

1. 葱、姜均切成细丝。

2. 烧热五两花生油，把锅涮一下倒出，再放入三两干净花生油(炼过的)，把虾放入锅内用小火两面煎之，待虾收缩，两面壳变红时，烹入料酒，接着下入盐、白糖、葱、

姜、番茄酱、鸡汤，盖上盖用小火㸆之；待虾㸆透后（㸆时虾要翻身，使之火候一致），先把虾取出码入盘内，将锅内的汁尝好味，用少许水淀粉勾稀芡，淋上香油(不要很多)，浇在虾上即成。

三、特　　点

颜色美观，虾肉脆嫩，味道鲜美。

注：

1.大虾新鲜，可不用番茄酱。

2.此菜吃起来略有甜味，甜中带有咸味。

五九　两色大虾

一、原　　料

1.主料：剪好大虾2斤5两。

2.配料：黑芝麻5钱，荸荠罐头五分之一桶，虾肉3两，鸡蛋2个，肥膘肉1两5钱。

3.调料：盐、味精、料酒、白糖、葱、姜、香油、花生油、番茄酱、鸡汤、胡椒面、水淀粉、玉米粉。

二、操作过程

1.把大虾从中腰剁成两节，虾头一段单放好。把虾尾一段剥去外壳(虾尾的壳不去)，顺背剖开成为一片形（不要把虾肉片断)，轻轻用刀剞交错花刀。虾肉片去表面的一层薄薄的红皮和肥膘肉一起斩成泥状。荸荠拍碎斩细同虾肉放在一起。葱切成段。姜切成片。再取一小部分葱、姜切成丝，黑芝麻洗净控净水。鸡蛋去黄留青。

2.虾尾一段平放在盘内，用一钱料酒、少许盐、胡椒

面、味精、葱段、姜片拌匀腌入味(约十几分钟)。

3.虾肉、肥膘、荸荠放在一起，加进鸡蛋青、盐、味精、料酒调匀搅上劲。

4.把虾尾平放在案板上，用干净布搌去虾面的水分，然后撒少许玉米粉，将虾馅酿到虾肉上，用手抹平，使中间凸起，把芝麻撒在虾馅上，用手按紧。照同样方法，把所有的虾处理完。

5.锅洗净上火烧热，注入二两花生油，把虾头一段投入锅内，用温火两面煎一下，接着下入葱丝、姜丝、白糖、盐、味精、番茄酱、料酒、鸡汤，用小火㸆之，待虾完全㸆透离火，把虾取出码入长鱼盘的一端；锅内的汁用水淀粉勾稀芡，淋上香油，浇在虾上。

6.烧热二斤花生油把酿好的虾放入油锅内炸之，待虾炸透外呈金黄色捞出，码在盘子的另一端（两头可镶消毒圆生菜叶和萝卜花)上桌即可。

三、特　点

颜色美观，虾肉脆嫩，既香又鲜。

注：

㸆虾和炸虾要同时进行。

六〇　炒菠萝虾片

一、原　料

1.主料：虾肉1斤5两。

2.配料：菠萝罐头二分之一桶，豆苗2两，鸡蛋2个。

3.调料：盐、料酒、水淀粉、味精、白糖、葱、姜、

猪油、胡椒面、鸡汤。

二、操作过程

1.虾肉片去黑皮，去掉背上的黑砂线，洗净片成片（大的每个片成三片，小的片成两片）。菠萝片成片（一块片成三片）。豆苗洗净。葱、姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2.将虾片控净水，下盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋青调匀，加入水淀粉浆好。

3.用盐、料酒、味精、白糖、胡椒面、鸡汤、水淀粉兑成汁。

4.烧热二斤猪油，放入虾片滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火注入一两猪油，下入葱、姜、菠萝、豆苗，接着把虾片下锅，再将兑好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即可。

三、特　　点

色泽鲜艳，质地脆嫩。

注：

兑汁时加入番茄酱，适当地多加些白糖，炒出来是番茄酱的颜色，即叫“番茄虾片”。

六一　炸虾球

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤。

2.配料：肥膘肉2两5钱，荸荠罐头四分之一盒，鸡蛋4个，圆生菜叶3两。

3.调料：盐、料酒、味精、胡椒面、玉米粉、花生油。

二、操作过程

1.虾肉片去黑皮，去掉背上的黑砂线，洗净控净水，和肥膘一起剁碎。荸荠拍碎。圆生菜叶洗净，消毒后放盘内。鸡蛋去黄留青。

2.把虾肉、肥膘、荸荠放在一碗内，加进鸡蛋青、料酒、盐、味精、玉米粉、胡椒面调匀搅上劲。

3.锅内注入干净花生油三斤左右，烧到二、三成沸时，将虾馅用手挤成小丸子下入锅内，油温不能很高，虾球在锅内慢慢用温油炸透浮起，待虾球外面呈金黄色，肉已透时捞出装盘，围上生菜叶即成。

三、特　　点

虾球金黄色，吃起来嫩、香、脆（指虾肉本身的脆性，而不是炸的发脆）。

注：

此菜炸好即上桌，不能久放，否则虾球会自己收缩。如果需求量大，可先用温油炸透捞出，走菜时再用热油炸一次。

六二　酥炸大虾

一、原　　料

1.主料：大虾肉1斤。

2.配料：圆生菜叶3两，鸡蛋3个。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、猪油、玉米粉、葱、姜、椒盐、面粉、面肥。

二、操作过程

1.把大虾肉从中间下刀片成两片，去掉背上黑砂线，洗净控净水。生菜叶消毒洗净。葱切成段。姜切成片。鸡蛋去黄留青。

2.把面肥、面粉、鸡蛋青、盐用水调匀，再加猪油调成糊状。

3.把片好的虾肉用盐、料酒、白糖少许、味精、胡椒面、葱段、姜片拌匀腌上。

4.锅内注入猪油三斤，待油有三、四成沸时，把腌入味的虾裹上酥炸糊，入油锅内炸至糊透虾熟，外面呈金黄色时捞入盘内，盘子边上放上椒盐，围上生菜叶即可。

三、特　　点

酥、脆、香、嫩。

注：

如不用面肥，加入泡打粉也可以。

六三　面包虾仁

一、原　　料

1.主料：剥好大青虾仁1斤2两。

2.配料：长面包五分之一条，鸡蛋3个，香菜1两。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、猪油、花生油、葱、姜、水淀粉、鸡汤、玉米粉。

二、操作过程

1.虾仁加盐、料酒、味精、胡椒面、鸡蛋(用青)拌匀，再加入玉米粉浆好。面包片去外皮切成一厘米见方的丁。香菜洗净消好毒。葱、姜切成末。

2.用盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、鸡汤、水淀粉、葱、姜兑成汁。

3.烧热二斤花生油，把面包投入炸呈金黄色捞出。另取一个锅上火烧热，注入二斤猪油，待三、四成沸时，投入虾

仁滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火，把虾仁倒回锅内，再把面包倒入锅内，接着将兑好的汁搅匀倾入锅内，翻炒均匀盛入盘内，围上香菜即成。

三、特　　点

虾嫩味鲜，面包又脆又香，吃起来别有风味。

注：

1. 炒虾仁和炸面包要同时进行，面包不能早下锅，要保持脆香。

2. 此菜汁要比一般炒菜的汁稍微多一点，面包上要带有汁才有味道。

3. 如不用面包，虾仁量适当加大，兑汁时加进番茄酱，炒出来即叫“番茄虾仁”。

六四　清蒸大虾

一、原　　料

1. 主料：剪好大虾2斤5两。

2. 调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、香油、葱、姜。

二、操作过程

1. 把大虾由背部剖开（不完全剖开），腹部的皮和壳要连着，头尾不剖开，使虾保持完整，码在一盘内。葱切成段。姜切成片。

2. 把盘内的大虾撒上盐、料酒、白糖少许、味精、胡椒面，放上葱段、姜片，淋上香油。

3. 把加好味的大虾放入笼内蒸透（约用七到八分钟）取出，把盘内的汤滗出来，尝好味，把汤再浇在虾上即可。

三、特　　点

虾脆味鲜，清淡可口

六五　油焖小虾

一、原　　料

1.主料：带皮青虾2斤。

2.调料：料酒、盐、白糖、味精、花生油、鸡汤、葱、姜。

二、操作过程

1.青虾洗净，剪去足及虾须、虾枪。葱、姜切成末。

2.烧热二斤花生油，把虾投入炸之，待虾肉收缩，虾皮变成红色，倒入漏勺控油。锅内放少许油上火（火不要太大），放入葱、姜，接着把虾投入锅内，下料酒、盐、白糖、鸡汤、味精，用大火烧开后，再用小火焖之，随焖随用铲不停地翻动，待汤快要干时，虾完全焖入味，盛入盘内即成。

三、特　　点

虾皮红亮，味甜咸，肉鲜嫩。

注：

此菜也可做冷菜用。

猪肉类

六六　葵花肉

一、原　　料

1.主料：猪五花肉1方（2斤）。

2.配料：水冬菇3两，胡萝卜5两。

3.调料：盐、白糖、料酒、酱油、味精、胡椒面、水淀粉、葱、姜、鸡汤。

二、操作过程

1.五花肉放入开水锅内用小火煮透，捞出洗净晾凉，切成五厘米长、二厘米五宽、四毫米厚的片。胡萝卜刮去皮也切成与肉同样大的片。冬菇小个的整用，大个的一剖两半。葱切成段。姜切成片。

2.冬菇用开水氽透，捞出用凉水冲凉，挤净水。

3.一片肉、一片胡萝卜、一片冬菇相间码入深盘内（整齐的一面朝下），把不够刀口的肉和剩下的配料放在上面（中间要凸起）；用料酒、酱油、鸡汤、盐、白糖、味精、胡椒面兑成汁，倒在肉盘内，放上葱、姜，上笼用大火蒸之。

4.待肉蒸烂后（约三十到四十分钟）取出，挑出葱、姜，将肉翻扣在另一盘内；把汤滗入锅内（如汤不够，可适量再加入汤和调料），尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在肉上即成。

三、特　点

汁略带红色，肉鲜嫩适口，味鲜美。

注：

1.肉码在盘内有冬菇、胡萝卜相衬，圆如葵花而得名。

2.便饭菜之一。

六七　冰糖肘子

一、原　料

1.主料：猪肘子1个（3斤）。

2.配料：菜心10棵，冰糖8两。

3.调料：盐、料酒、酱油、胡椒面、味精、水淀粉、花生油、姜。

二、操作过程

1.将肘子洗净，挦尽残毛，刮净污物。菜心抽去筋削去

皮洗净。姜切成片。

2. 肘子用开水煮透捞出，在肉的一面划成大方块形，深度划到肉的二分之一，在皮的一面抹上酱油和料酒。烧热二斤花生油，待油冒烟时，把肘子皮朝下放入炸上色捞出（不要把肉皮炸起泡，上色即可）。

3. 把肘子放在扣碗内加入冰糖、料酒、盐、胡椒面少许、味精、姜片，上笼用大火蒸两个小时左右，待肉烂后取出。

4. 菜心用开水氽透捞出，用凉水冲凉理齐。

5. 肉蒸烂后，取出滗出原汤，把肘子翻扣在盘内。菜心用鸡汤加盐、味精，烧入味捞出，围在肘子周围。把滗出的汤倒入锅内，尝好味，用水淀粉勾稀芡浇在肘子和菜心上即成。

三、特　　点

肉烂味甜，甜中有咸，肥而不腻。

六八　烤叉烧肉

一、原　　料

1. 主料：猪前腿夹心肉2斤。
2. 配料：圆生菜叶2两。
3. 调料：盐、白糖、白酒、酱油、味精、葱、姜、胡椒面、香油。

二、操作过程

1. 把肉用坡刀片成二厘米厚的大片，用刀在肉的两面拍一下，把肉拍松，两面略剞花刀。葱切成段。姜切成片。

2. 把肉放盆内，加入所有调料拌匀腌上（约腌一个小时）。

3.生菜叶洗净消好毒。

4.把腌好的肉码在烤盘内，先用小火把肉烤透，然后开大火使肉上色收汁；肉烤熟后取出，坡刀片成片码在盘内，把生菜叶围边上桌即成。

三、特　　点

颜色深红，味甜、咸、鲜、香。

注：

此菜冷热食均可。

六九　炸猪排

一、原　　料

1.主料：猪扁担肉（外脊肉）1斤5两。

2.配料：长面包二分之一条，鸡蛋4个。

3.调料：料酒、盐、味精、玉米粉、花生油、葱、姜、椒盐。

二、操作过程

1.扁担肉先顶刀切成五毫米厚的片，用刀把肉拍松，两面略剞花刀，然后在中间直切一刀成两片。葱切成段。姜切成片。面包切去外面的一层硬皮，然后切成黄豆粒大的丁。鸡蛋去壳打散。

2.把肉加入葱、姜、料酒、盐、味精调匀腌上。待入味后，将肉逐片先沾上玉米粉，再在搅匀的鸡蛋里粘匀，放在面包渣里两面粘匀放在盘内。

3.烧热花生油三斤左右，把猪排放入锅内炸熟，捞出码在盘内，撒上椒盐即可。

三、特　　点

外香酥，里鲜嫩。

注：

1.炸时注意火候，面包易上色，火不宜太大。

2.下酒菜肴之一。

牛羊肉类

七〇 豆豉炒牛里脊

一、原　　料

1.主料：牛里脊(去筋皮)1斤5两。

2.配料：芥菜3两，豆豉5钱，鸡蛋3个。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉、胡椒面、大蒜、花生油、苏打粉。

二、操作过程

1.牛里脊横切成薄片。芥菜坡刀片成片，用水洗干净。豆豉挑净杂物洗净剁碎。大蒜拍烂和豆豉掺在一起。鸡蛋去黄留青。

2.将牛里脊片加苏打粉(少许)、盐、味精、鸡蛋青调匀，再加入湿淀粉浆好。

3.烧热二斤花生油，把牛里脊放入滑散滑透，倒入漏勺控油。锅随即上火，下少许热油，把豆豉和大蒜下锅煸炒，出味后，把芥菜投入略炒片刻，下入料酒、盐、白糖、味精、胡椒面，接着把牛里脊片倒入翻炒均匀即成。

三、特　　点

肉嫩味鲜，带有浓厚的豆豉香味。

注：

炒时不加汤，不勾芡，牛里脊下锅翻炒均匀即可，在火上时间不宜太长。

七一　掐菜牛肉丝

一、原　　料

1. 主料：瘦牛肉(后腿肉)1斤。

2. 配料：绿豆芽8两，鸡蛋3个。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、湿淀粉、葱、姜、花生油、鸡汤。

二、操作过程

1. 牛肉剔净筋，横丝切成二毫米粗、六厘米长的丝。绿豆芽掐去两头，用水洗净。葱、姜切成末。鸡蛋去黄留青。

2. 牛肉丝用料酒、盐、味精、鸡蛋青调匀，再加入湿淀粉浆好。

3. 用料酒、盐、白糖、味精、鸡汤、姜、葱、湿淀粉兑成汁。

4. 锅洗净上火，注入二斤花生油，待油热(油不要太热)把牛肉丝投入锅内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火注入少许油，把掐菜(即掐去两头的绿豆芽)投入锅内煸炒片刻，把滑好的牛肉丝投入，再把兑好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀即成。

三、特　　点

肉嫩味鲜。

注：

1. 便宴菜之一。

2. 掐菜炒的时间不宜长，炒时火要旺，否则易出水。

七二　煎牛里脊

一、原　　料

1. 主料：牛里脊(去筋皮)2斤。

2. 配料：葱头3两。

3. 调料：料酒、辣酱油、胡椒面、味精、白糖、盐、花生油、湿淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 牛里脊切成段，再拍成五毫米厚的片，两面略剞花刀。葱头切成末。姜切成片。葱切成段。

2. 牛里脊用料酒、盐、味精、姜、葱、少许湿淀粉调匀腌好(约用一个小时)。

3. 用料酒、辣酱油、白糖、盐、胡椒面、味精兑成汁。

4. 锅洗净上火烧热，先放入五两左右油把锅涮一下，将油倒出，再另取三、四两花生油注入锅内，把牛里脊一片一片地平摆入锅内，随煎随将锅不停地转动，一面上色再煎一面，如油不够可随时往锅里加油，待两面稍煎上黄色，肉已透时倒入漏勺控油。锅放在火上，加入一两左右的油，将葱头末推入锅内略炒片刻，再将煎好的牛里脊倒入，随手把兑好的汁烹入锅内，翻炒均匀即可。

三、特　　点

里脊鲜嫩，味鲜香，有辣酱油的香味。

注：

1. 腌味时，只下三分之一的味即可，兑汁时下三分之二的味，注意口味不要过重。

2. 牛里脊本身肉质很嫩，所以煎时要注意火候，既要透又要嫩。

七三　银丝羊肉丝

一、原　　料

1. 主料：羊腿肉（无筋皮）1斤。

2. 配料：细粉丝1两，掐菜（即掐去根和瓣的绿豆芽）3两，鸡蛋2个。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、湿淀粉、花生油、姜、葱、香油、鸡汤。

二、操作过程

1. 羊肉先片成片，再切成二毫米粗、六厘米长的丝（要横丝切）。葱、姜切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2. 羊肉丝用清水泡去血水，然后挤净水，加入盐、料酒、鸡蛋青、湿淀粉调匀浆好，然后再把一两左右的香油放入拌匀。

3. 用料酒、盐、味精、白糖、葱、姜、湿淀粉、鸡汤兑成汁。

4. 锅内注入三斤左右的干净花生油上火烧热，把粉丝码在一个漏勺内，上面再压上一个漏勺，放入热油锅内炸，待粉丝炸透捞出放在圆盘内。

5. 锅洗净上火烧热，注入干净油二斤左右，待油温热时，把肉丝投入锅内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火，注入少许油，掐菜下锅略炒片刻，倒入肉丝，再将兑好的汁倾入翻炒均匀，盖在粉丝上面即成。

三、特　　点

肉嫩味鲜，有银色的粉丝随食，清淡可口。

注：

1. 粉丝炸熟为银白色，故称“银丝”。
2. 此菜的汁比一般炒菜汁稍多一点。

野 味 类

七四　炸山鸡卷

一、原　　料

1. 主料：山鸡肉1斤。
2. 配料：松子仁1两，葱5两，猪网油1斤，马连草5根，鸡蛋5个。
3. 调料：盐、料酒、白糖、胡椒面、味精、玉米粉、姜、花生油、香油、椒盐。

二、操作过程

1. 将鸡肉先片成薄片，再切成细丝。大葱取葱白部分切成细丝。姜也切成细丝。网油洗净控去水。松子仁炒熟，搓去皮切碎。马连草用水泡软。鸡蛋去黄留青。

2. 把鸡丝、葱丝、姜丝合在一起，加入三个鸡蛋青、料酒、盐、白糖少许、胡椒面、味精、玉米粉、香油拌匀，然后把松子放入拌匀。

3. 用两个鸡蛋青加玉米粉，调成蛋青糊。

4. 网油平铺在砧板上，把鸡丝放在网油的一端，然后卷成卷（卷不要太粗，一般直径为二厘米五即可，卷得太粗不易炸透）。卷好之后用马连草先把两头扎住，再从中腰扎一节（目的是为炸时不散）。

5. 锅内注入花生油，上火烧热，把山鸡卷挂上薄薄的一层蛋青糊入油锅炸，边炸边翻动，使之炸匀。待卷炸透，外面呈金黄色时捞出，用斜刀剁成块，码在盘内，撒上椒盐即

可。

三、特　　点

外脆里嫩，并有松子的香味。

注：
卷炸好剁好码入盘内之后，可用消毒圆生菜叶围边。

七五　炒山鸡片

一、原　　料

1.主料：山鸡肉(脯肉和芽子)1斤。

2.配料：冬笋1两5钱，水冬菇1两，黄瓜2两，鸡蛋2个。

3.调料：盐、白糖、料酒、胡椒面、味精、湿淀粉、水淀粉、葱、姜、猪油、鸡汤。

二、操作过程

1.把鸡肉用凉水泡半个小时，然后片成片。冬笋顺长切成薄片。冬菇斜刀片成片。黄瓜削去薄薄的一层绿皮，斜刀改成段，再切成片。葱、姜切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2.鸡片用盐、料酒、味精、鸡蛋青调匀，再加入湿淀粉浆好。

3.用盐、白糖、料酒、味精、胡椒面、葱、姜、鸡汤、水淀粉兑成汁。

4.冬菇、冬笋用开水汆透捞出控净水。

5.锅烧热，注入猪油二斤，待油有三到四成沸时，鸡片投入锅内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，再放一两猪油，冬菇、冬笋、黄瓜片下锅略煸片刻，把滑好的鸡片倒入锅内，再将兑好的汁搅匀倒进去，翻炒均匀即可。

三、特　　点

鸡肉细嫩，味鲜美。

注：

山鸡本身肉质细嫩，所以滑油和炒时都要注意火候得当，不宜在火上时间太长。

七六　炸仔鸽

一、原　　料

1. 主料：肥嫩仔鸽 6 只。
2. 配料：圆生菜叶 2 两。
3. 调料：料酒、酱油、盐、白糖、味精、葱、姜、椒盐、花生油。

二、操作过程

1. 鸽子加工后用葱、姜、料酒、盐、酱油、白糖少许、味精腌约一到两个小时让鸽子入味。

2. 圆生菜叶洗净消好毒。

3. 锅内注入花生油二到三斤，上火烧热，把腌入味的鸽子取出放入油锅炸之，边炸边用手勺翻动，使之火候均匀，颜色一致，待鸽子完全炸透，呈红色时捞出，用熟食刀砧把鸽子剁大块码入盘内，盘子两边放上椒盐，围上生菜叶即可。

三、特　　点

鸽子香嫩，味鲜美。

注：

1. 此菜选料必须用肥嫩的仔鸽，老鸽子炸出来嚼不动。
2. 腌鸽子时酱油不宜下的很多，下多了炸出来色黑不美，或者是外面颜色

已够但里面不透。

七七　酥炸兔肉

一、原　　料

1. 主料：兔肉(兔腿带骨)2斤5两。

2. 配料：圆生菜叶2两，红卤汤3斤，鸡汤1斤。

3. 调料：料酒、盐、白糖、玉米粉、花生油。

二、操作过程

1. 圆生菜叶洗净消好毒。

2. 把红卤汤和鸡汤掺在一起烧开，尝一下味，如味不够可加些盐、料酒、白糖，然后把兔肉放入锅内，见开后用小火卤之，待兔肉卤烂后捞出，剔去骨头。

3. 烧热二到三斤花生油，把兔肉撒上玉米粉(白面也可)入油锅炸之，边炸边翻动，待兔肉外面一层酥脆时捞出，剁成块码入盘内，围上生菜叶即可。

三、特　　点

酥、脆、香、美。

注：

1. 红卤汤兑鸡汤要看卤汤的颜色深浅，鸡汤可多可少。兔肉卤好后，既要有颜色，又不能太深。

2. 家兔肉的颜色要比野兔肉的颜色浅一点，所以卤时要注意。用一样的调料做出来，野兔比家兔颜色重。

七八　青椒兔丁

一、原　　料

1. 主料：兔肉1斤2两。

2. 配料：青椒3两，鸡蛋3个。

3. 调料：料酒、酱油、盐、白糖、味精、鸡汤、水淀粉、花生油、湿淀粉、葱、姜、蒜。

二、操作过程

1. 兔肉剞交错花刀（剞破肉的三分之一即可），剁成三厘米见方的丁。青椒刮开去籽，切成和兔肉同样大的丁。葱切成短节。姜切成小方片。蒜横切成片。鸡蛋去黄留青。

2. 把兔肉丁加入料酒、盐、味精、鸡蛋青拌匀，再加入湿淀粉调匀浆好。

3. 用料酒、鸡汤、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉兑成汁。

4. 烧热二斤花生油，把兔丁投入滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火，再放一两油，把青椒和葱、姜、蒜下入锅内略加煸炒，把兔肉丁倒入锅内，将兑好的汁搅匀倒入，待汁开起泡后，翻炒均匀即成。

三、特　点

兔肉香嫩，色鲜味美。

注：

家兔、野兔均可。炒出来家兔的颜色要比野兔的颜色好；但野兔的味道要比家兔的香。

七九　红烧驼掌

一、原　料

1. 主料：发好驼掌1斤。

2. 配料：冬笋1两，干口蘑5钱，菜心10棵，鸡汤2斤。

3. 调料：料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、鸡

油、葱、姜。

二、操作过程

1. 驼掌先剞上交错花刀(深度为驼掌的二分之一即可)，然后再切成五厘米长、二厘米宽的斜刀块。冬笋顺长切成片。口蘑先用温水洗一洗，再用开水泡上，泡涨发软后用水洗净，片成片，再用原水泡上。菜心削去筋皮。葱切成段。姜拍破。

2. 驼掌用开水煮六到七分钟捞出，锅内再放水上火烧开，加入葱、姜、料酒，放入驼掌煮六到七分钟捞出，去净驼掌的膻味。

3. 冬笋用开水氽透捞出。菜心用开水煮透捞出，用凉水冲凉，理齐切去部分绿叶放盘内。

4. 锅洗净上火注入鸡汤，把驼掌、口蘑(连汤)、冬笋下入锅内，加进料酒、酱油、盐、鸡油、白糖、味精，大火烧开后，用小火㸆十分钟左右，使驼掌入味；然后开大火，尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内。菜心用鸡汤加盐、味精、白糖烧入味，捞出围在边上即成。

三、特　　点

驼掌软糯，味浓厚鲜美。

注：

1. 驼掌、菜心要同时出锅，在烧驼掌过程中，菜心要在适当的时候下锅，早了易变色，晚了影响菜的质量。

2. 如加入火腿片、海参同烧，菜心围边，即叫“三鲜驼掌”。加入干贝同烧，即叫“干贝驼掌”。

3. 勾汁时放入蟹黄浇在驼掌上，即叫“蟹黄驼掌”。

八〇　红烧驼峰

一、原　　料

1. 主料：发好驼峰1斤。

2. 配料：鸡汤3斤，火腿1两5钱，菜心10棵。

3. 调料：料酒、酱油、盐、白糖、鸡油、水淀粉、葱、姜、味精。

二、操作过程

1. 把驼峰切成四厘米的斜刀块(先切成四厘米的条，再斜刀切成约有四厘米的斜刀块)。火腿切成片。菜心削去筋皮，用水洗净。

2. 驼峰用开水加入葱、姜煮透捞出。菜心用开水氽透捞出，用凉水冲凉，理齐放盆内。

3. 锅上火放入一斤五两鸡汤，下驼峰、料酒，大火烧开后，用小火㸆十到十五分钟；待驼峰㸆透后，将驼峰捞出，汤倒掉。锅再上火，放入一斤鸡汤、鸡油、驼峰、火腿、料酒、酱油、盐、白糖、味精，用小火略开片刻，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内。菜心用鸡汤加入盐、白糖、味精烧烂入味，捞出围在盘子边上即可。

三、特　　点

味鲜浓，肥而不腻。

八一　干㸆熊掌

一、原　　料

1. 主料：发好熊掌1对(前后掌各1只)。

2. 配料：开膛老母鸡 4 斤，开膛鸭子 1 斤，干贝 5 钱，火腿 2 两，菜心 10 棵，鸡汤 4 斤 5 两。

3. 调料：料酒、糖色、酱油、白糖、盐、味精、鸡油、水淀粉、葱、姜。

二、操作过程

1. 老母鸡由背上下刀，劈开洗净。干贝剥去边上的老筋，用水洗一洗。火腿切成长方片。菜心削去筋皮，用水洗净。葱切成段。姜拍破。

2. 熊掌用开水煮十分钟左右捞出，锅内再烧开水，加入葱、姜、料酒、熊掌，煮十分钟左右捞出，去其膻味。

3. 老母鸡、鸭子用开水煮透捞出，用水洗净。菜心用开水煮透捞出，用凉水冲凉，理齐切去部分绿叶。

4. 锅内垫入箅子，把熊掌放入，上面放上鸭、鸡、干贝、火腿片、鸡汤四斤、葱、姜，上火烧开，加入糖色，用小火㸆约四到五个小时之后，熊掌已烂，把锅离火，取出鸭、鸡、干贝、葱、姜，熊掌连箅子一起取出放入煸锅内，轻轻拆去骨头，原锅内的汤过箩再倒入煸锅内，火腿挑出仍放在熊掌上面，加入料酒、酱油、盐、白糖、味精，用小火再㸆片刻，使熊掌入味。然后把熊掌连同箅子一起取出翻扣盘内；锅内的汁（约剩五两左右）尝好味，用水淀粉略勾一点稀芡，淋上鸡油，浇在熊掌上。菜心用鸡汤加盐、味精少许、白糖，烧入味捞出，围在熊掌的边上即成。

三、特　　点

汁浓味厚，有菜心相衬，吃起来肥而不腻。

注：

比"红烧熊掌"汁少一点，芡勾得少一点，颜色重一点。

八二　红烧熊掌

一、原　　料

1. 主料：发好熊掌1对（前后掌各1只）。

2. 配料：干口蘑5钱，火腿5两，干贝2钱，开膛老母鸡4斤，鸭子1斤，鸡汤5斤。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、鸡油、水淀粉、葱、姜、糖色。

二、操作过程

1. 口蘑先用温水洗两遍，然后用开水泡上，泡涨后捞出洗净片成片（一般一个口蘑片三片），再用原水泡上。火腿切成片。干贝剥去边上的硬筋。鸡由背上劈开洗净。葱切成段。姜拍破。

2. 鸡、鸭用开水汆透捞出洗净。

3. 熊掌先用开水煮十分钟左右，捞出来之后，锅内再放水烧开，放入葱、姜、料酒、熊掌，再煮十分钟左右捞出，去净熊掌本身的膻味。

4. 取搪瓷桶或铝桶一个洗净，底部放上箅子，放入熊掌、鸡汤、葱、姜、鸡、鸭、火腿、干贝、糖色，上大火烧开，然后盖好盖上小火焖之（糖色要适量，不要太重，烧出来的熊掌有红色即可）。约四到五个小时后，熊掌已烂，离火掀开盖，取出鸡、鸭、干贝、火腿、口蘑，再把熊掌取出拆去骨头，码入扣碗内，把火腿、口蘑放在上面（其他配料不要）；把汤用箩过入锅内，加入料酒、鸡油、盐、白糖、味精烧开后，倒入扣碗内，上笼蒸透取出，把汤滗入锅内，熊掌翻扣在盘内。锅内的汤上火烧开，尝好味，如颜色不够，可加少

许酱油，用水淀粉勾稀芡，浇在熊掌上即成。

三、特　　点

熊掌属于珍品原料之一，加工细致，配料讲究，味鲜浓厚，营养丰富。

注：

此菜适于冬天食用。

八三　香酥驼峰

一、原　　料

1. 主料：发好驼峰 8 两。
2. 配料：鸡汤 1 斤 5 两。
3. 调料：盐、料酒、味精、葱、姜、玉米粉、椒盐、花生油。

二、操作过程

1. 把驼峰切成四厘米的斜刀块。葱切成段。姜切成片。

2. 锅内烧开水，加入葱、姜、驼峰，汆透捞出。

3. 锅内放入鸡汤上火烧开，下入驼峰、盐、料酒、味精，用小火略煮十到十五分钟，待驼峰入味后，用漏勺捞出（汤不要）。

4. 烧热二斤花生油，把驼峰撒上玉米粉入油锅内炸之，待里透外呈金黄色，捞出放在盘内，撒上椒盐或把椒盐放在盘子边上即成。

三、特　　点

又脆又嫩，味道香美。

注：

1.驼峰炸好之后，可用消毒圆生菜叶和萝卜花来围边，更能增加菜的美观。

2.如把烧入味的驼峰粘上酥炸糊来炸，即叫“酥炸驼峰”。

八四　白扒银耳

一、原　　料

1.主料：干银耳6钱。

2.配料：择好豆苗5两，清汤1斤，普通汤1斤5两。

3.调料：盐、白糖、味精、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.豆苗洗净。

2.用开水把银耳泡上，然后盖上盖，放在炉台边上（稍有温度的地方）焖约二十分钟左右，把银耳完全泡软，再把盆内的水滗掉。

3.把银耳根部朝上码在碗内，码完之后用一只与碗口大小相同的盘子压一压，使碗内的银耳挤的紧一点，以免往外扣时散开。然后取四两清汤加入盐、白糖、味精调好味，倒入银耳碗内，上笼蒸十五分钟左右，取出把汤滗出，将碗翻扣在盘内(碗先不要拿开)。

4.烧开普通汤，加入盐、味精，把豆苗投入锅内汆片刻，立即捞出控净汤，围在盘子边上。再把滗出的银耳原汤倒入锅内上火，加入适量的清汤、鸡油、盐、白糖、味精，尝好味，用水淀粉勾稀芡，把扣在盘内的碗取掉，将汁浇在银耳上即可。

三、特　　点

银耳软滑，味鲜美，有绿豆苗相衬，色彩美观。

八五　鸡蓉蛤士蟆

一、原　　料

1. 主料：干蛤士蟆5钱。
2. 配料：清汤3斤，鸡柳肉2两，鸡蛋2个，火腿2钱。
3. 调料：盐、料酒、白糖、味精、水淀粉。

二、操作过程

1. 干蛤士蟆用温水泡三个小时，捞出用凉水洗两次，挑去黑筋皮及蛤士蟆子。鸡柳肉去筋，用刀背砸成细泥状。火腿切成米粒丁。鸡蛋去黄留青。

2. 把鸡泥放在一碗内，加入鸡蛋青和一两凉鸡汤调成鸡蓉。

3. 把蛤士蟆放在汤盬子里，加满清汤，下料酒、盐、白糖少许、味精，盖上盖上笼蒸一个小时左右。

4. 把蛤士蟆取出来，锅洗净上火，将蛤士蟆的原汤滗入锅内，汤开后用水淀粉勾稀芡，使汤成稀卤状，把调好的鸡蓉倒一半入锅内，调熟后，把蒸好的蛤士蟆捞出放入锅内，再把剩余的鸡蓉勾入锅内，勾好之后盛入汤盬子里，撒上火腿末即成。

三、特　　点

汤鲜味美，清淡爽口。

注：

芡不能勾的太浓，使汤稍微变浓即可。

蔬 菜 类

八六 干贝菜心

一、原　　料

1. 主料：菜心 2 斤。

2. 配料：干贝 5 钱，鸡汤 2 斤。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1. 菜心削去筋皮，大棵的剖成二瓣或四瓣洗净泥沙。

2. 干贝剥去边上的硬筋，洗净放在碗内，加入四两鸡汤上笼蒸四十分钟左右，取出滗出原汤，然后把干贝搓散用水洗净，再用蒸的原汤泡上。

3. 把菜心用开水汆透捞出，用凉水冲凉，然后理齐，切去部分绿叶，使菜心保留十厘米左右长的段，放在盘内。

4. 锅内放入鸡汤、盐、料酒、白糖、味精、鸡油，上火烧开，把菜心放入锅内，大火烧开后，再用小火烧之，待菜心已烂入味后，捞出码在盘内，锅内的原汤倒掉不要。锅内放入一斤鸡汤，把蒸好的干贝连汤一起倒入锅内，加料酒、盐、白糖、味精，烧开后尝好味，用水淀粉勾芡，浇在菜心上即成。

三、特　　点

菜心碧绿，烂中有味，味鲜浓。

注：

选用油菜、小白菜、大白菜、芥菜均可。

八七　蟹黄芥菜

一、原　　料

1. 主料：芥菜 15 斤。

2. 配料：蟹黄 3 两，鸡汤 2 斤。

3. 调料：盐、料酒、白糖、味精、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1. 芥菜取其心和嫩帮(十五斤约取三斤左右)，削去筋皮，分别一剖两半，用清水洗净。

2. 水烧开，把芥菜煮五成熟捞出，用凉水冲凉，捞出放在盘内。

3. 锅上火，鸡油下锅，再加入鸡汤，汤开后，下料酒、鸡油、盐、白糖、味精、芥菜，用小火煮之，待芥菜已烂入味后，捞出码在盘内。把蟹黄倒入锅内，用手勺推散推匀，尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在芥菜上即成。

三、特　　点

芥菜鲜嫩，蟹黄鲜美。

注：

1. 如用罐头蟹肉，可先把壳皮挑净再用。

2. 油菜心、小白菜心、大白菜心都可用此过程来做。

八八　干贝冬瓜

一、原　　料

1. 主料：大冬瓜 5 斤。

2. 配料：干贝 5 钱，鸡汤 2 斤。

3. 调料：盐、白糖、味精、料酒、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.冬瓜刮去表皮，挖去瓜瓤，然后切成五厘米见方的块，在靠瓜皮的一面可刻上各种图案花纹。干贝剥去边上的硬筋，洗净泥沙。

2.烧开清水，把冬瓜投入煮透捞出，用凉水冲凉。

3.干贝放入碗内，加入二到三两凉鸡汤，上笼蒸三十分钟左右，取出滗出原汤，把干贝抠散洗净，再用原汤泡上。

4.锅内放入鸡汤、鸡油、冬瓜、料酒、盐、白糖、味精，大火烧开后，用小火略煮片刻，待冬瓜入味，捞出码在盘内。把干贝和汤一起倒进锅内，尝好味，用水淀粉勾芡，浇在冬瓜上即成。

三、特　点

冬瓜清鲜，汁味鲜美。

八九　草菇油菜心

一、原　料

1.主料：油菜心2斤。

2.配料：草菇罐头1桶，鸡汤2斤5两。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1.油菜心削去筋皮，剖成二至四瓣，用水洗净。草菇大的剖成两块。

2.烧开清水，把菜心投入煮透捞出用凉水冲凉，理齐切去部分绿叶，菜心一般保持在十厘米左右长短为宜。

3.草菇用开水汆透捞出，用凉水冲凉，再用凉水泡上。

4.锅内放入一斤五两鸡汤、鸡油、料酒、盐、白糖、味

精，烧开后下入菜心，用小火把菜心烧烂入味，捞出码在盘内。草菇下入锅内，如锅内汤不够，可再加入适量的汤，尝好味，待烧片刻，草菇入味后，用水淀粉勾芡，浇在菜心上即成。

三、特　　点

菜心碧绿，草菇原色，味鲜美。

注：

小白菜心、大白菜心、芥菜均可用此方法制作。

九〇　虾子茭白

一、原　　料

1. 主料：茭白1斤5两。
2. 配料：虾子1两，鸡汤2斤。
3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1. 虾子洗净。茭白先剥去外壳，再用刀削去一层薄皮，切成滚刀块(块长约三厘米五)。

2. 烧开清水，把茭白投入煮透，捞出控净水。

3. 锅内放少许鸡油上火，把洗净的虾子放入，用小火稍煸片刻，烹入料酒，然后盛在一小碗内。

4. 锅烧热，注入二两左右的鸡油，把茭白投入锅内煸炒一下，再把鸡汤倒入，接着把煸好的虾子、盐、白糖、味精下入锅内，大火烧开后，用微火略烧三分钟左右，使茭白入味，然后用水淀粉勾二流芡即成。

三、特　　点

浅黄色，清鲜味美。

九一 鲜蘑冬笋

一、原　　料

1. 主料：鲜冬笋 4 斤。

2. 配料：鲜蘑罐头 1 桶，鸡汤 2 斤。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、水淀粉、鸡油。

二、操作过程

1. 鲜冬笋剥去外壳，再削去冬笋上面的一层薄皮，用开水煮透捞出，用凉水冲凉，先把冬笋顺长剖开，再顺长切成三角形的条状。鲜蘑罐头打开倒入碗内。

2. 冬笋、鲜蘑分别用开水汆透捞出。

3. 锅上火注入鸡汤，下冬笋、料酒、鸡油、盐、白糖、味精，大火烧开后，用小火稍微烧片刻，使冬笋烧透入味，用水淀粉勾芡，先盛在盘子中央。

4. 锅洗净上火，下入鸡汤、料酒、鸡油、盐、白糖、味精，把鲜蘑倒入，用微火烧片刻，把鲜蘑烧透，用水淀粉勾芡，盛在冬笋的周围即成。

三、特　　点

冬笋脆嫩，鲜蘑鲜嫩，味鲜美。

注：

鲜蘑罐头用时再开，不宜过早的打开，否则会变黑，影响菜的颜色。

九二 白扒猴头蘑

一、原　　料

1. 主料：干猴头蘑 4 两。

2. 配料：豆苗 1 斤，鸡汤 1 斤，鸡蛋 4 个。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、玉米粉、水淀粉、鸡油、猪油。

二、操作过程

1. 干猴头蘑用热水泡上，涨透后捞出，用快刀削去根部的皮（有绒毛的地方不能削去），用凉水洗净，然后顺着猴头的毛片成大薄片。豆苗择洗干净。鸡蛋去黄留青。

2. 用鸡蛋青加玉米粉调成稀蛋青糊（比一般糊要稀）。

3. 烧开清水，把猴头投入汆透捞出，用干布搌去水分。

4. 锅内注入清水上火，烧至六、七成开时，把火关小，将猴头逐片沾匀蛋青糊，投入开水内汆透捞出，码入一个扣碗内，加入鸡汤五两、鸡油、料酒、盐、白糖、味精，上笼蒸三十分钟左右取出，滗出汤，翻扣在盘内（扣碗先不要拿开）。

5. 将豆苗用猪油、盐、味精炒熟，围在猴头的周围。再将滗出的汤倒入锅内，再加五两鸡汤，尝一下味，再适量地加入盐、味精、白糖，味调好之后，用水淀粉勾稀芡，取掉扣碗，把汁浇在猴头上即成。

三、特　　点

汤汁浓鲜，醇香鲜嫩。

注：

猴头沾蛋青糊汆后吃起来嫩，但是糊要稀，只挂薄薄的一层即可。

九三　三鲜猴头

一、原　　料

1. 主料：干猴头蘑3两。

2. 配料：冬笋3两，鲜蘑罐头1盒，鸡汤2斤，鸡蛋

2个。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、鸡油、水淀粉、玉米粉。

二、操作过程

1.干猴头蘑用热水泡上，涨透后捞出，用快刀削去根部的皮(有绒毛的地方不能削去)，用凉水洗净，片成大薄片。冬笋顺长切成片。鲜蘑罐头打开倒入碗内。鸡蛋去黄留青。

2.用鸡蛋青加入玉米粉调匀成稀蛋青糊（比一般的糊要稀一点)。

3.水烧开，把猴头投入氽透捞出，用干布搌去水分。

4.锅内注入水上火，待水有六、七成开时，把猴头放入蛋青糊中沾匀，放入水中氽透捞出，氽完之后，码入扣碗中，下入鸡汤五两、鸡油、料酒、盐、白糖、味精，上笼蒸三十分钟左右取出，把汤滗出，将扣碗翻扣在盘中。

5.冬笋和鲜蘑分别用开水氽透捞出，再分别用鸡汤、料酒、盐、白糖、味精烧入味，用漏勺捞出放在猴头的两边。然后把滗出的原汤倒入锅内，再加入五两鸡汤，下适量的盐、白糖、味精尝好味，用水淀粉勾稀芡，打开扣碗，把汁浇在猴头和冬笋、鲜蘑上即成。

三、特　点

鲜嫩味美。

九四　豆苗龙须菜

一、原　料

1.主料：龙须菜罐头2桶。

2.配料：豆苗1斤，鸡汤1斤。

3. 调料：盐、料酒、白糖、鸡油、水淀粉、猪油、味精。

二、操作过程

1. 龙须菜倒在盘内，用手轻轻撕去老皮，然后再码入盘内，倒入少许原汤泡上。豆苗择洗干净。

2. 把龙须菜连汤一起上笼蒸透，取出滗掉原汤，再将龙须菜轻轻推在另一菜盘内。

3. 锅上火注入鸡油，油热豆苗下锅，加盐、味精稍炒片刻，围在龙须菜的周围。锅洗净上火，下入鸡汤、料酒、盐、白糖、味精，烧开后尝好味，用水淀粉勾稀芡，浇在龙须菜上即成。

三、特　　点

鲜嫩味美。

注：

1. 龙须菜本身已很烂，所以操作时要轻拿轻放，否则易烂。

2. 如用新鲜的龙须菜，可先用开水烫一下，捞出剥去外皮，放盘内加汤加味，上笼蒸烂取出挂汁即成。

九五　干烧扁豆

一、原　　料

1. 主料：嫩扁豆1斤5两。

2. 配料：猪瘦肉末2两。

3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、花生油、鸡油、姜。

二、操作过程

1. 扁豆择掉两头的尖，撕去两边的筋，用清水洗净。姜切成细末。

2.烧热花生油二到三斤，把扁豆控净水投入油锅内炸至无声响，扁豆已透时，用漏勺捞出控油。

3.另取干净锅上火烧热，注入二两鸡油，下入猪肉末炒散，下入姜末略炒片刻，就下入料酒、盐、白糖、味精稍炒片刻之后，把炸好的扁豆投入锅内翻炒均匀即成。

三、特　　点

扁豆鲜嫩，味香美。

注：

扁豆过油要注意火候，要炸透，并要保持扁豆的鲜嫩。

九六　鲜蘑扁豆

一、原　　料

1.主料：嫩扁豆1斤5两。

2.配料：鲜蘑罐头1桶，鸡汤1斤5两。

3.调料：料酒、盐、白糖、味精、鸡油、花生油、水淀粉。

二、操作过程

1.扁豆择掉两头的尖，撕去两边的筋，用清水洗净。鲜蘑打开倒在碗内。

2.烧热二到三斤干净花生油，把扁豆投入锅内炸透，捞出控油。

3.鲜蘑用开水汆透捞出。锅洗净上火，下入鸡汤、鸡油、鲜蘑、料酒、盐、白糖、味精、扁豆，烧开后，用手勺把浮在上面的沫子撇掉，略开片刻尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛入盘内即可。

三、特　　点

鲜蘑和扁豆鲜嫩，味鲜美。

九七 干贝瓢菜

一、原　　料

1.主料：瓢菜8斤。

2.配料：干贝5钱，鸡汤2斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、味精、鸡油、水淀粉。

二、操作过程

1.瓢菜剥去菜帮，取其菜心，抽去筋，一剖三瓣，用水洗净。干贝剥去边上的老筋，用水稍洗一下。

2.烧开清水，把菜心投入煮透捞出，用凉水冲凉，挤净水理齐，用刀切去部分菜叶，使菜心保持在十厘米左右，放在盘内。

3.干贝放在碗内，加入三到四两鸡汤，上笼用大火蒸四十分钟左右，取出先滗出原汤，把干贝搓散洗净，再用原汤泡上。

4.锅内注入一斤鸡汤上火烧开，加入盐、白糖、味精，把菜心整齐地码在锅内，用微火把菜心烧烂入味。另取一锅注入五两鸡汤上火，把干贝连汤倒入锅内，下盐、鸡油、料酒、白糖、味精，汤开后略煮片刻，尝好味。先把菜心捞出码在盘内(原汤不要)，再把锅内的汤用水淀粉勾稀芡，浇在菜心上即成。

三、特　　点

菜烂味鲜，清淡爽口。

汤 菜 类

九八　口蘑黄耳汤

一、原　　料

1. 主料：口蘑5钱，黄耳1两。
2. 配料：择好豆苗5钱，清汤3斤。
3. 调料：料酒、盐、白糖、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 口蘑、黄耳均片成大薄片，再用水泡上。

2. 口蘑和黄耳分别用开水汆透，捞出放在汤碗内。然后把清汤烧开，加入料酒、盐、白糖、味精、胡椒面，尝好味，灌入汤碗内。豆苗用开水稍烫一下，捞出撒在汤内即可。

三、特　　点

汤清味鲜。

九九　竹荪豆苗汤

一、原　　料

1. 主料：干竹荪3钱。
2. 配料：清汤3斤，豆苗2两。
3. 调料：料酒、盐、白糖、味精。

二、操作过程

1. 竹荪水发后挤净水，整根平放在砧板上，切去根，粗者二刀三开，细者一刀二开，然后改成象眼块（约长三厘米、宽一厘米五），用清水泡上。豆苗洗净。

2.锅内烧开水，把竹荪倒入汆透，捞出挤净水放在汤碗内。豆苗用开水稍烫一下也捞入汤碗内。

3.烧开清汤，下入料酒、盐、味精、白糖少许，尝好味，注入汤碗内即可。

三、特　　点

汤清味鲜，颜色美观。

一〇〇　杏仁蒸鸡

一、原　　料

1.主料：脊背开膛雏母鸡1只(2斤5两)。

2.配料：甜杏仁1两5钱，清汤3斤。

3.调料：盐、白糖、料酒、胡椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.鸡去掉头颈。葱切成段。姜切成片。杏仁用开水稍泡片刻剥去红衣。

2.锅内烧开水，把鸡放入煮透后捞出，用清水洗去血沫。

3.把鸡、杏仁、葱、姜放入大汤盅子内，加进清汤、料酒、盐、白糖少许、胡椒面、味精少许，加盖上笼用大火蒸约一至二小时，蒸烂后取出，打开盖挑去葱、姜，撇去浮油，尝好味即可。

三、特　　点

汤清鸡烂，有浓厚的杏仁香味。

注：

1.把鸡剁成块蒸，或用锅炖也可。

2.去掉杏仁改用咸笋，即叫"咸笋炖鸡"。

一〇一　清汤鲍鱼

一、原　　料

1. 主料：水发紫鲍4两。

2. 配料：火腿1两，干贝2钱，发紫鲍原汤1斤5两，清汤2斤。

3. 调料：盐、料酒、胡椒面、味精、白糖。

二、操作过程

1. 发好紫鲍片成薄片(一般一个鲍鱼片三至四片)。火腿切成象眼形薄片(火腿片有鲍鱼片的三分之一大即可)。干贝剥去硬边，洗净泥沙。

2. 干贝加入清汤二至三两，上笼蒸烂取出，滗出汤(留用)。

3. 锅内烧开清汤，把鲍鱼片放入汆透捞出，放入汤碗内。火腿片用开水烫透，放入盛鲍鱼的碗内。锅内汤倒掉洗净，把清汤、鲍鱼原汤、蒸干贝的汤倒入锅内，烧开后，撇净上面的白沫，加入料酒、盐、胡椒面少许、白糖少许、味精少许，尝好味，注入汤碗内即成。

三、特　　点

汤清味鲜，鲍鱼软嫩，原味很浓。

注：

1. 用罐头鲍鱼也可，但味道不如紫鲍好。

2. 过去此菜是用大汤碗上，现在用小汤碗单上。

3. 味精要少用，应能吃出鸡汤的鲜味和鲍鱼的原味。

一〇二　清蒸元鱼

一、原　　料

1.主料：活元鱼6斤。

2.配料：水冬菇1两，冬笋1两，火腿1两，清汤3斤。

3.调料：盐、白糖、料酒、胡椒面、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.把元鱼剁成五厘米见方的块。冬笋、火腿切成长方形片。冬菇一般用整个的，大的坡刀片成两片。

2.冬菇、冬笋用开水氽透，捞入凉水冲凉。

3.元鱼用开水氽透，捞入温水，逐块洗净污物。

4.把元鱼码入大汤盬子里，冬菇、冬笋、火腿摆在元鱼的上面，放上葱、姜，加清汤、盐、料酒、白糖少许、胡椒面，盖好盖上笼蒸之。待元鱼蒸烂后，轻轻捞出拆去骨头，挑出葱、姜，原汤过箩，再轻轻灌入盬子内，加入味精，上笼蒸透，取出尝好味即可。

三、特　　点

汤清味鲜，元鱼鲜嫩，富于营养。

注：

如果光取用元鱼的边，出水后灌入清汤蒸好，即叫"清汤裙边"。

一〇三　炒锅鱼块

一、原　　料

1.主料：草鱼1尾(2斤5两)。

2.配料：水冬菇1两，冬笋1两，海米5钱，火腿5钱，鸡汤3斤，青蒜5钱。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、胡椒面、猪油、花生油、葱、姜。

二、操作过程

1. 鱼先斩去头尾，从背上下刀把鱼剖成两扇，剔去脊骨（腹刺可不去），先切成五厘米长的段，再改成三厘米宽的长方条。冬笋、火腿均切成长方形的片。冬菇小的不改刀，大的一剖两半。海米洗净。葱切成段。姜切成片。青蒜择洗干净切成二厘米五长的段。

2. 鱼块用热油炸上色（浅黄色），捞入沙锅内。冬菇、冬笋用开水汆透，捞出同火腿、海米一同放入沙锅内。这时取锅上火，放入二两猪油，下入葱、姜煸出味后，下入鸡汤、

料酒、盐、白糖少许、胡椒面、味精，汤开后倒入沙锅内，先用大火烧开撇尽沫子，盖上盖用小火炖之，待鱼完全炖透入味（大约三十分钟左右）后，揭去盖，尝好味，放入青蒜段即可。

三、特　点

汤白味鲜，鱼肉鲜嫩。

注：

鳜鱼等鱼均可这样烹制。

一〇四　清汤银耳

一、原　料

1. 主料：干银耳 4 钱。

2. 配料：清汤3斤。

3. 调料：白糖、盐、料酒、味精、胡椒面。

二、操作过程

1. 把发好的银耳放入一大碗内，加入五两清汤上笼蒸一个小时左右，待银耳完全蒸透取出，分别装在小汤碗内。

2. 清汤倒入锅内上火（锅要洗净无油点），加入盐、白糖少许、味精、料酒、胡椒面调好味，待汤开后，盛入碗内即可。

三、特　　点

汤清味鲜，营养丰富。

注：

银耳系贵重的中药之一，常年饮用，大有补益。

一〇五　鲜莲银耳汤

一、原　　料

1. 主料：干银耳3钱。
2. 配料：鲜莲子50粒，清汤3斤。
3. 调料：料酒、盐、白糖、味精。

二、操作过程

1. 把发好的银耳放入一大碗内，加入五两清汤上笼蒸一个小时左右，待银耳完全蒸透取出。

2. 鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，用水汆透仍用开水泡上。

3. 烧开清汤，加入料酒、盐、白糖少许、味精，将银耳、莲子分装在小汤碗内。注入清汤即可。

三、特　　点

莲子鲜嫩，银耳软滑，汤清味美，清香适口。

注：

鲜莲子要略带有脆性，不要煮的很烂。

一〇六　清蒸蛤士蟆

一、原　　料

1. 主料：干蛤士蟆6钱。

2. 配料：火腿3钱，清汤3斤。

3. 调料：白糖、盐、味精、料酒。

二、操作过程

1. 将蛤士蟆用温水泡三个小时，捞出挑去黑筋洗净。火腿切成黄豆粒大的小片。

2. 将蛤士蟆放在汤盬子里，加满清汤，下料酒、盐、白糖、味精少许，盖上盖上笼蒸约一个半小时把蛤士蟆完全蒸烂，取出揭去盖，尝好味，把火腿片撒在上面，原盬子上桌即可。

三、特　　点

汤清味鲜，大有补益。

一〇七　清炖鱼肚

一、原　　料

1. 主料：水发广肚2斤。

2. 配料：清汤3斤，海米5钱，火腿5钱，择好豆苗1两。

3. 调料：盐、白糖、胡椒面、料酒、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 把广肚切成四厘米见方的块。海米洗净泥沙。火腿切成二厘米宽、四厘米长的长方片。豆苗洗净。

2. 广肚用开水氽透捞出。

3.沙锅内（铝桶、瓷桶均可）放入清汤、广肚、海米上火烧开，放入葱、姜、火腿片，盖上盖用小火炖一个小时之后掀开盖，挑出葱、姜，加入料酒、盐、白糖少许、胡椒面、味精、豆苗，汤开后上桌即可。

三、特　　点

汤清味鲜，俱有广肚和鸡汤的原味。

一〇八　清汤燕菜

一、原　　料

1.主料：干燕窝5钱。

2.配料：火腿3钱，清汤3斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、味精。

二、操作过程

1.把发好的燕窝放在一大汤碗内，加入五两鸡汤上笼蒸二十至三十分钟左右，取出分装在小汤碗内。火腿切成细丝。

2.把清汤烧开，加入盐、料酒、白糖少许、味精，尝好味，盛入小汤碗内，每碗撒上三至四根火腿丝，上桌即成。

三、特　　点

汤清呈黄白色，味道鲜美，燕窝软滑不碎。

注：

1.此菜属于高级汤菜之一，营养丰富。

2.有的地方不用鸡汤蒸燕窝，而是下碱涨，颜色比蒸的白，量也多，但营养受到严重损失。

一〇九　沙锅鱼翅

一、原　　料

1. 主料：水发鱼翅2斤5两。

2. 配料：老母鸡5斤，鸭子1斤5两，火腿2两，干贝5钱，鲍鱼罐头四分之一桶，鸡脯肉3两，海参5两，鸡汤2斤，鸡蛋1个。

3. 调料：盐、白糖、料酒、味精、猪油、葱、姜、湿淀粉。

二、操作过程

1. 鲍鱼、鸡脯肉、海参均切成粗丝。鸡蛋去黄留青。

2. 鸡丝用鸡蛋青、盐、料酒、味精、淀粉调匀浆好。

3. 干贝剥去硬筋，洗净泥沙。老母鸡和鸭用开水氽透捞出洗净。

4. 干贝（加二两鸡汤）和火腿蒸四十分钟左右取出，滗出干贝汤（留用）。火腿切成细丝（汤留用）。

5. 头号大沙锅垫上箅子，将鱼翅码在箅子上，上面再垫上一层箅子，将鸡、鸭码上，加满水，上火烧开，撇净沫子，放入葱、姜，盖好盖用小火炖之。

6. 鸡丝用猪油滑透。鲍鱼、海参用开水氽透。待四至五个小时后，鱼翅炖烂，先把上面的鸡、鸭取出来，再把鱼翅连同箅子一起取出放在一盘内。把沙锅内的汤过箩后，再倒回沙锅内，将箅子抽出，鱼翅放在沙锅内，再加入鸡汤、干贝汤、火腿汤，使沙锅汤满，将鸡丝、海参、鲍鱼丝放入鱼翅周围，再下入盐、白糖少许、料酒、味精，尝好味，用小火稍炖三至五分钟，鱼翅上撒上火腿丝，原沙锅上桌即可。

三、特　点

汤鲜味美，鱼翅软滑。

注：

1. 鱼翅出水时可适当地多煮些时间。炖时火力不宜大，要使汤细开，否则，汤干鱼翅不烂。

2. 如沙锅内汤上面的鸡油太多要撇掉，汤面上油不能太多。

3. 此菜鸡丝的拌味上浆要在鱼翅炖烂时操作。

一一〇 清炖鱼翅

一、原 料

1. 主料：水发黄肉翅2斤，鸡脯肉5两，雏母鸡2斤。

2. 配料：老母鸡3斤，干贝5钱，火腿1两。

3. 调料：白糖、盐、料酒、味精、葱、姜。

二、操作过程

1. 雏母鸡由背部下刀劈开，掏出五脏，洗净血污。鸡脯肉用刀背砸成细泥状。干贝去掉边上的硬筋洗净。

2. 老母鸡由脊背劈开，掏出五脏，洗净血污，放入铝锅内，加入五至六斤清水，上火烧开，随开随撇净血沫，然后用小火煮之(煮成三斤汤即可)。

3. 干贝、火腿分别放在两个扣碗内，各加入三至四两鸡汤蒸烂。

4. 鱼翅先洗净，然后用开水汆两次，用清水洗两次，再用葱、姜、料酒水汆一次，把鱼翅出透水，出净水，使之完全无腥臭味为止(出水过程可参照“红烧黄翅”)。

5. 鸡泥用少量清水澥稀。鸡汤过箩烧开，把鸡泥冲入锅内，用手勺把汤搅转，火不要太大，待汤快开时用小漏勺撇尽上面的沫子，再把锅内的鸡泥捞入小漏勺内，用手勺压成饼形，再放入汤内，待汤完全清好即可端离火口。

6. 把鱼翅码入汤盅子的一边，雏母鸡用开水汆透捞出洗净血沫，放在盅子的另一边，把鸡汤、火腿汤、干贝汤滗入

汤盅子内，加入白糖少许、盐、料酒、味精少许、葱、姜，盖好盖，上笼用大火蒸四至五个小时后，轻轻取出葱、姜和鸡肉，撇尽鸡油，尝好味上桌即可。

三、特　点

汤清味鲜浓，鱼翅糯滑柔和。

注：

选用各种鱼翅都可以，但在出水过程中，如鱼翅有较硬者可多煮些时间，求得火候一致。

一一一　沙锅炖乌参

一、原　料

1. 主料：水发乌参3斤。
2. 配料：火腿1两，干海米5钱，鸡汤5斤，冬笋1两，干口蘑5钱，老母鸡1斤5两。
3. 调料：白糖、盐、胡椒面、味精、料酒、葱、姜。

二、操作过程

1. 将水发乌参抠洗干净。冬笋切成片。火腿取二分之一切成小片。海米洗净。口蘑用温水泡软去根蒂，洗净泥沙，片成薄片。

2. 乌参用开水汆透捞出，用清水洗净，改成五厘米见方的大块。

3. 老母鸡用开水汆透捞出，用清水洗净血沫。冬笋、口蘑用开水汆透捞出。

4. 大沙锅内放入鸡汤三斤、乌参、口蘑、冬笋、海米、火腿（剩余的二分之一整块放入），洗净的母鸡放在上面，上火烧开，撇尽沫，放入葱、姜，盖好盖用小火炖之（保持小火

微开）。

5.在乌参炖烂时，挑出鸡肉、火腿（整块的）、葱、姜，加入料酒、盐、白糖少许、胡椒面、味精，用微火略炖片刻，尝好味即可。

三、特　点

原炖原味，汤鲜味厚，乌参嫩滑。

注：

1.炖时火不宜太大，用小火使汤微开，慢慢地将乌参炖烂入味，一般需一个半小时左右。

2.乌参出水时可适当多煮一会，一般煮十至十五分钟。

一一二　清炖熊掌

一、原　料

1.主料：发好熊掌1对（前后掌各1只）。

2.配料：干贝5钱，冬笋2两，海米5钱，火腿2两，老母鸡4斤，鸭子1斤，清汤4斤。

3.调料：盐、料酒、白糖、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.冬笋顺长切成片。火腿切成长方片。海米用水轻轻洗一下。老母鸡和鸭子都剁成大块。葱切成段。姜拍破。

2.熊掌用开水煮十分钟左右捞出，锅内再烧开水，加入葱、姜、料酒，放入熊掌再煮十分钟捞出，去净熊掌本身的膻味。

3.鸡、鸭用开水煮透捞出，洗净血沫。冬笋用水氽透捞出，用凉水冲凉。干贝洗净泥沙，注入二两清汤上笼蒸烂取出（汤留用）。

4.大沙锅内，放入熊掌、鸡、鸭、海米、冬笋、葱、姜，

注入清汤，上火烧开，然后用小火炖之。

5.约炖三个多小时左右，熊掌已有六至七成烂时，沙锅离火，捞出鸡、鸭、海米、冬笋、葱、姜，取出熊掌放在一盘内，轻轻拆去骨头，把熊掌肉切成方块状，使底下的皮连着。沙锅内的汤过箩再倒回原沙锅内，放入熊掌，把挑出的冬笋也放回砂锅内，加入料酒、盐、白糖少许、味精，上火烧开，再用小火炖约三十分钟把干贝汤和火腿片一齐放入沙锅内，继续墩三十分钟左右，待熊掌完全炖烂入味，尝好味即可。

三、特　　点

汤清味鲜，富于营养。

一一三　清蒸熊掌

一、原　　料

1.主料：发好熊掌1对(前后掌各1只)。

2.配料：清汤3斤，干口蘑5钱，火腿2两，择好豆苗1两，干贝5钱。

3.调料：料酒、盐、味精、胡椒面、白糖、葱、姜。

二、操作过程

1.口蘑先用温水洗两次，再用开水泡上，泡涨后用水洗净，片成片，再用原汤泡上。火腿切成片。豆苗洗净。干贝剥去边上的硬筋。

2.熊掌用开水煮十分钟左右捞出，再烧开水加入葱、姜、料酒，放入熊掌煮十至十五分钟，去净熊掌的膻味。

3.干贝洗净，加入三至四两鸡汤上笼蒸烂，滗出汤留用。

4.口蘑(原汤可作他用)用开水氽透捞出。

5.把熊掌放在汤盅子里，加入清汤、葱、姜、干贝汤、口蘑、料酒、盐、白糖少许、味精、胡椒面、火腿片，盖好盖上大火蒸之。

6.约蒸四至五个小时，熊掌蒸烂后取出掀开盖，挑去葱、姜，撇净汤面的油点，轻轻拆去熊掌的大骨头，尝好味，把豆苗用开水烫一下，撒在面上即成。

三、特　点

汤清、味厚、鲜美，软烂的熊掌由清香的汤相随，显得格外鲜美。

注：

原蒸原味，属于高级汤菜之一。

一一四　鸽蛋鸭舌汤

一、原　料

1.主料：鸽蛋12个，鸭舌30个。

2.配料：清汤4斤。

3.调料：料酒、盐、白糖、味精、胡椒面。

二、操作过程

1.鸽蛋放在凉水锅中烧开，用小火煮熟，然后捞入凉水中，剥去外壳。

2.鸭舌剥去外面的一层白皮煮烂捞出，抽去骨头，切掉舌根。

3.烧开一斤清汤，下入少许料酒、盐、味精、胡椒面，把鸽蛋和鸭舌分别氽一下捞入汤碗。另外把余下的清汤倒入锅中烧开，加入料酒、盐、白糖少许、胡椒面，尝好味，注入汤碗中即可。

三、特　　点

汤清味鲜，鸽蛋和鸭舌鲜嫩。

注：

如没有鸽蛋可用鹌鹑蛋代替。

一一五　清炖仔鸽

一、原　　料

1.主料：肥嫩鸽子5只。

2.配料：冬笋1两，水发口蘑1两，火腿1两，清鸡汤3斤。

3.调料：盐、白糖、料酒、味精、葱、姜。

二、操作过程

1.每只鸽子剁成四大块(脚和颈、头不要)。冬笋顺长切成片。口蘑片成片。火腿切成片。葱切成段。姜拍破。

2.鸽子用开水汆透捞出，洗净血沫。

3.口蘑、冬笋用开水汆透捞出。

4.沙锅内注入清汤上火烧开，放入鸽子、葱、姜、料酒、盐、白糖少许、味精，用大火烧开后，盖上盖用小火炖之，待炖到七、八成烂时，把冬笋、口蘑、火腿放入沙锅内，继续炖到鸽子已烂，拣出葱、姜，撇尽浮面上的油点，尝好味，原沙锅垫盘上桌即可。

三、特　　点

鸽子鲜嫩，汤清味鲜。

一一六　沙锅炖鸭

一、原　　料

1. 主料：肚下开膛填鸭 1 只。

2. 配料：水冬菇 1 两，冬笋 1 两 5 钱，清鸡汤 3 斤。

3. 调料：盐、料酒、味精、胡椒面、葱、姜。

二、操作过程

1. 鸭子由背上下刀剖开，剔去鸭臊，用水洗净。冬笋顺长切成片。葱切成段。姜切成片。

2. 水烧开，把鸭子放入煮透捞出，用水洗净。冬菇、冬笋开水汆透捞出，用凉水冲凉。

3. 把鸭子(脯朝上)放入沙锅内，冬菇、冬笋、葱段、姜片放在鸭子的两边，加入清鸡汤上火烧开，加入料酒、盐、味精、胡椒面，然后盖好盖用小火炖约两个多小时，待鸭子完全炖烂时，把盖打开，挑去葱、姜，撇去浮油，尝好味，原沙锅上桌即可。

三、特　点

肉烂汤鲜，清淡可口，营养丰富。

甜　菜　类

一一七　杏仁茶

一、原　料

1. 主料：甜杏仁 4 两。

2. 配料：大米 1 两。

3. 调料：白糖 8 两。

二、操作过程

1. 杏仁用开水略泡片刻，剥去外面红衣，洗净剁成粒，

用凉水泡上。大米用清水淘洗干净，用凉水泡上。

2.把杏仁和大米捞在一起，加入一斤五两清水，磨成细浆状，用箩过去渣。

3.锅洗净上火，注入一斤清水，加入白糖，待糖溶化后，将杏仁浆慢慢倒入锅内，随倒随用手勺搅（以防糊锅），全部搅成浓汁，熟后（不要大开锅，以免起沫子）盛入甜菜碗内即可。

三、特　　点

香甜可口，四季适用。

注：
如用炸熟或烤熟的花生米制作，即叫“花生酪”。

一一八　杏仁豆腐

一、原　　料

1.主料：甜杏仁 3 两。

2.配料：洋粉 2 钱，大米 5 钱，菠萝罐头四分之一桶。

3.调料：白糖 8 两。

二、操作过程

1.杏仁用开水略泡片刻，剥去外面红衣，用刀剁碎，用五两清水泡上。大米淘洗干净，和杏仁泡在一起，然后磨成细浆，过箩去渣。

2.洋粉用凉水洗净，加入二两水上笼蒸化。

3.锅洗净加入一斤五两清水，加入六两糖烧开后，倒入一盆内，待晾凉后，放入冰箱内冰凉。

4.把蒸化的洋粉倒入一干净的锅内，把杏仁浆也倒入锅内，加入二两白糖，上火煮熟后，分别盛入十个甜菜碗中

（要放在凉爽的地方），待凉透后，放入冰箱内冻凉。

5.菠萝切成小片待用。

6.走菜时，把冻好的杏仁豆腐用小刀划成象眼块。每碗放进三至五片菠萝，灌入冻凉的糖水上桌即可。

三、特　　点

白嫩似豆腐，清凉香甜，为夏季甜菜之一。

一一九　核桃酪

一、原　　料

1.主料：核桃仁5两。

2.配料：大米2两，小枣1两5钱。

3.调料：白糖8两。

二、操作过程

1.核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，用一斤清水泡上。大米淘洗净，和桃仁泡在一起。

2.小枣洗净，上笼蒸熟，取出去皮、核，也和桃仁泡在一起。

3.把桃仁用磨磨成细浆，然后用箩或豆包布过去渣。

4.锅洗净上火，注入一斤清水，把桃仁浆倒入锅内，在锅快要开时，下入白糖（锅不能大开），待煮熟后，盛入小甜菜碗即可。

三、特　　点

稠浓适口，香甜味美。

一二〇　黑芝麻糊

一、原　　料

1. 主料：黑芝麻6两。

2. 配料：大米1两。

3. 调料：白糖8两。

二、操作过程

1. 芝麻洗净炒熟，放盆中加水一斤泡上。大米淘洗干净，和芝麻泡在一起。将芝麻和大米上磨磨成细浆（越细越好）。

2. 把磨好的浆再加入一斤水，用箩或豆包布过去渣。

3. 锅洗净上火，把芝麻浆倒入锅内，快要开时，下入白糖，完全煮熟离火，盛入碗中即可。

三、特　点

灰黑色，味香甜。

一二一　什锦山药

一、原　料

1. 主料：山药3斤5两。

2. 配料：瓜子仁5钱，葡萄干1两，青红丝各1钱，菠萝罐头二分之一桶，莲子1两，蜜枣1两，瓜条1两，青梅1两，金糕1两。

3. 调料：白糖、蜂蜜、水淀粉、猪油。

二、操作过程

1. 山药洗净煮或蒸熟，剥去皮，用刀压成泥。莲子用碱水洗去红衣，捅出莲心，用开水汆透。蜜枣去核，瓜条、青梅均切丁。

2. 在扣碗内抹上一层猪油，然后用瓜子仁、葡萄干、青红丝、莲子、蜜枣、瓜条、青梅在碗内先码成一定的图案

(美观、整齐、大方即可)。然后在山药泥内放入二至三两白糖拌匀，先取一半放入码好图案的碗内，把剩下的果料放入碗内山药泥上，再把剩下的一半山药泥放在上面。

3. 把扣碗上笼用大火蒸四十分钟左右，取出翻扣盘内。另取锅注入五两水上火，加入蜂蜜、白糖，用小火稍煮化，待水变稠时，用少许水淀粉勾点芡，把扣碗拿掉，将汁浇在上面，再把菠萝、金糕切成三角块围在边上即成。

三、特　　点

颜色美观，味甜糯适口。

注：

如用此过程去掉山药换成糯米，即叫“八宝甜饭”。

点　心

点心皮的发酵与制作

点心皮的发酵是指使用不同的原料，用不同的方法，使面团松软、膨大或达到各种要求，用来制作糕点。但因制作的原料不同或用途不一，所以发酵方法不同也。

1.面种发酵

这是利用面肥中的酵母菌促使有机物分解的过程，这种发酵方法称为“自然发酵”。用前次发酵时留下的面团（行话中称老肥），在二次发酵时，加进新的面粉和水揉和在一起，在摄氏二十五度左右的温度下放置四、五小时即可发酵。发酵后的面团还要加入纯碱，以便和面团所含的酸中和，才能做各种面食。这种发酵适用于制作馒头、花卷、包子、烧饼和糕类等。

2.化学发酵

在和好的面团中加进发酵剂，经过化学变化促使面团发酵，常用的有泡打粉、小苏打、臭粉等。这种发酵面适用于制作“奶皮猪油包”、“马拉糕”、“葡萄蛋糕”等。

3.气泡作用所引起的起发

这是利用鸡蛋的特有性能和胶质，抽打起气泡，由气泡起发面团使之松软、膨大，用以制作蛋糕等。

一　发　面　皮

一、原　　料

面粉10斤，白糖3斤7两5钱，五十度碱水2两，面肥（又名面种）1斤5两，泡打粉（又名发酵粉）3两。

二、操作过程

1.将面粉过箩，取六斤二两五钱放在案板上开成窝形，加入面肥、清水三斤二两和匀揉透，放在盆里发酵（天暖八小时便可发酵）。

2.把剩下的面粉放在案板上，开成窝形，加入白糖、碱水、清水一斤二两拌匀，再放入发好的面和匀搓透即成。

注

根据天气冷暖，下碱要适当掌握，否则影响松软和色泽。面里加白糖除作调味外，还有增加发酵力和使面团洁白的作用。天气冷时，搓面应多加一些面肥，使发酵力增强。

二 面包皮

一、原　　料

面粉10斤，白糖2斤，黄油1斤5两，鸡蛋1斤5两，鲜奶1斤2两（冷天增加1两左右），发酵水1斤2两，清水2斤5两。

二、操作过程

先把二斤五两面粉放入盆内，加进发酵水、清水，用手和匀成面团，待其发酵。看表面发起成皱纹形时已发好，将其余的各种原料加入拌和均匀，再进行发酵。等到面团比原体积增大一倍半时，面已发好即可使用。

注：

1. 发酵水的制作：把三两土豆削去皮，放入锅内。加入二斤清水、一钱三分槐花（洗净）上火煮熟，捞出土豆擦成泥，捞出槐花不要，把煮土豆水一半放好待用，一半倒入锅内，加入三两面粉上火，烫到八成熟，边烫边搅，搅匀烫熟后取下待用。待另一半土豆水温热不烫手时，再倒入烫熟的面粉内搅匀倒入土豆泥、白糖一两、精盐五钱、原酵水一两（如无原酵水，可用三两啤酒代替，或把以上原料合在一起发酵二天）搅和拌匀，一般在摄氏二十七度处发酵五个小时即成发酵水。若当时不用可放入冰箱内，随时取用。

2. 面在冷天时，搓软一些，便于发酵；热天搓硬一些，使其发酵力慢，以免发酵过度。

三　奶皮猪油包皮

一、原　料

面粉 8 两，澄面（一种洗去面筋后的面粉）2 两，白糖 6 两，猪油 1 两 2 钱 5 分，鲜牛奶 4 两 5 钱，醋精 2、3 滴，鸡蛋青 1 两，泡打粉 5 钱。

二、操作过程

把面粉、澄面、泡打粉和匀过箩，放在案板上开成窝形，加入白糖、牛奶、猪油、醋精、蛋青和少许面粉拌匀，用手搓透，搓到白糖溶化，逐渐将面粉全部加入拌匀，叠一、二次便成包皮。

注：

搓面时，必须将泡打粉和匀，防止与液体相混，失去发酵力，影响面皮的起发。搓糖时，必须把白糖全部搓化，否则蒸熟皮面会起小孔。搓皮时，皮身不能太硬，若硬不成蟹盖形，若软蒸出会走形，蒸时要用大火，不要用小火。

四　烫面皮

一、原　料

面粉 1 斤，鸡蛋 2 两，面肥 1 两 2 钱 5 分，清水 2 两

5 钱，开水 1 两 2 钱 5 分，碱水少许。

二、操作过程

1.面粉过箩，先取出二两放入碗内，用开水搅匀成熟面，凉后待用。

2.把其余的面粉放在案板上，开成窝形，加入熟面、鸡蛋、清水、面肥、碱水和匀搓透，约醒十分钟。醒好后，切成长条搓圆，再切成剂形，擀薄成圆片形，即成烫面皮。

注：

1.烫熟的面必须待凉后，才能使用。

2.搓皮时，最好用有劲和无劲的面对搭，使皮有韧性。皮搓好停留过久，韧性会消失，而且有酸味。

3.若在夏天，可减少面肥六钱，防止发酵力过强出现酸味。搓皮时，看面粉的质量、干湿和劲性强弱用水。

五　甘露酥皮

一、原　　料

面粉 1 斤，白糖 5 两 5 钱，猪油 5 两，鸡蛋 3 两，泡打粉 1 钱 5 分，臭粉（碳酸氢氨）7 分。

二、操作过程

将面粉过箩，放在案板上开成窝形，把泡打粉、臭粉放在窝外（不可放在窝内，避免与液体混合，使发酵力消失），窝内加入白糖、猪油、鸡蛋和匀，待糖溶化后，将面粉、泡打粉、臭粉一并掺和加入拌匀，反复折叠二、三次便成。

注：

1.搓皮时不要多搓，否则会起劲渗油。

2.此种皮在烤制时，要用中火。大火、小火都会影响质量。烤呈金黄色，表面略起凸形为好。

3.在烤前，可刷一、二次鸡蛋，待第一层干后，再刷第二次，待第二层干

了，再入烤炉烤制。

六　松酥皮

一、原　　料

面粉1斤，白糖3两7钱5分，猪油3两7钱5分，鸡蛋3两7钱5分，泡打粉3钱。

二、操作过程

将面粉和泡打粉和匀过箩，放在案板上，开成窝形，加入白糖、猪油、鸡蛋，先用手搓匀待白糖全部溶化后，再与面粉拌匀，轻轻用手叠二、三次便可。

注：

1.白糖最好选用绵白糖，使之容易溶化。

2.此皮不宜多搓，否则上劲渗油。

3.烤时适用中火，不要用大火或小火。

4.用此皮做好点心，需先刷上一层鸡蛋，干后再刷上一层，待干后，再入烤炉烤制。

七　水油皮

一、原　　料

面粉1斤，猪油3两2钱，清水4两3钱。

二、操作过程

把面粉过箩，放在案板上开成圆窝形，加入猪油、清水和匀搓透上劲，即成水油皮。

八　水油酥皮

一、原　　料

面粉2斤，猪油8两7钱，清水4两3钱。

二、操作过程

1.取一斤面粉过箩，放在案板上，开成窝形，加入猪油三两二钱和清水和匀搓透上劲，即成水油皮。

2.再取剩下来的一斤面粉过箩，加入猪油五两五钱和匀搓匀叠成团形，即成油酥。

3.按水油皮一成、油酥四成的比例，用水油皮把油酥包上，先包成圆形，用手轻轻压扁，再用走槌擀成长方形，折成三折，擀成长方形，再折成四折擀薄，便成水油酥皮（此法也叫大酥开法）。

4.另一种开酥法（又叫细小酥开法）：按水油皮六成、油酥四成的比例，揪成小块，用水油皮把油酥包上，包成圆形，擀成长形薄片，卷成筒状，用手轻轻压扁，卷成圆球形，再轻轻压扁。然后用面棍擀成圆薄片状，即成水油酥皮。

九 西河酥皮

一、原　料

面粉1斤，白糖1两5钱，猪油2两5钱，网油2两5钱，鸡蛋2两5钱，发粉2钱5分，蒜茸（用大蒜捣成）3钱。

二、操作过程

将面粉、发粉和匀过箩，放在案板上开成窝形。网油剁成泥状，然后把网油、猪油、白糖、鸡蛋、蒜茸放入窝内搓匀，待把糖搓化，再拌入面粉和匀，用叠的方法叠匀，便成为西河酥皮。

注：

1. 网油要剁烂，才能与面粉相融合。糖要搓化，否则烤，皮面上会起黑点。

2. 搓皮时不要多搓，只能用折叠方式操作，否则会渗油。

3. 烤时用中火，不要用大火或小火。

一〇 拿酥皮

一、原　　料

面粉1斤，糖粉1两2钱5分，鸡蛋黄2两5钱，黄油2两5钱，泡打粉1钱2分5厘，小苏打6分。

二、操作过程

将面粉和泡打粉、小苏打和匀过箩，放在案板上，另外把糖粉和黄油搓匀，再加入鸡蛋黄搓匀。然后加入面粉和匀，用手轻轻叠匀成团，便成拿酥皮。

注：

1. 搓皮时用折叠方式搓，否则起劲渗油。

2. 搓皮时，最好使用糖粉，如无糖粉，用细砂糖、绵白糖亦可，但不如糖粉质细。

3. 烤时用中火，忌用大火和小火。大火容易外焦里生，小火皮身不够软。

一一 奶油皮

一、原　　料

面粉1斤，白糖3两，猪油2两，鸡蛋2两，牛奶（或清水）4两，发酵粉4钱，臭粉5分。

二、操作过程

将面粉和发酵粉掺和过箩，放在案板上开成窝形，放入白糖、猪油，待把白糖搓溶化后，再放入鸡蛋、臭粉、牛奶，搅匀，最后与周围的面粉拌匀，反复折叠二、三次，便成奶油皮。

注：

1. 搓皮时，应用折叠方式搓，不可多搓，否则不松软，影响质量。

2. 要注意面粉的吸水量，如面粉干，要适当多加些牛奶或水；如面粉较潮湿，要适量减少牛奶或水。

一二　化皮堆皮

一、原　　料

面粉1斤，白糖5两，猪油6钱，面肥1两5钱，泡打粉2钱，臭粉6分，清水4两。

二、操作过程

将面粉和泡打粉掺和过箩，放在案板上，开成窝形，加入白糖、猪油、面肥、臭粉、清水拌匀，叠二、三次，便成化皮堆皮。

注：

1. 此皮做好不可停放过久，否则发酵力增大，影响皮的脆化。

2. 炸时可用中火，先用油把成品浸至浮起，再逐渐增强火力，一下锅就用大火则外焦内不熟，用小火皮会松散。

3. 制成半成品后，先刷上蛋水粘上芝麻，略压扁再炸，这样使成品炸时易于转身，炸得色泽均匀。

一三　酥炸浆皮

一、原　　料

面粉1斤，面肥2两5钱，碱水6分，清水1斤3两，花生油2两，泡打粉3钱。

二、操作过程

将面粉与泡打粉和匀过箩，再将面粉和面肥放进盆里，加入清水，边和边搅使之均匀，不能有疙瘩和白心。加完

水，再加入碱水搅匀，最后加入花生油搅匀、搅光滑即成酥炸浆皮。

注：

加水时要徐徐倒入。此皮做好不可存放很久，否则发酵力消失，影响质量。

一四　煎堆皮

一、原　　料

糯米粉1斤，小苏打4分，白糖3两，清水5钱。

二、操作过程

先称好二两糯米粉放在盆里，放入清水搓成面团，放在盘内，上笼蒸熟，取出放在案板上；再加入剩余的生糯米粉、白糖、小苏打，用手搓匀，即成煎堆皮。

注：

选用水磨的糯米粉为佳。

一五　雪布玲皮

一、原　　料

面粉2两5钱，玉米粉2两5钱，糖粉2两5钱，黄油2两5钱，鸡蛋2个。

二、操作过程

把面粉、玉米粉和匀过箩，放在案板上开成窝形，放入糖粉、鸡蛋(用青)，黄油一同搓匀，反复折叠三、四次，便成雪布玲皮。

注：

此皮在烤制时适用中小火，烤呈雪白色为佳。

一六　擘酥皮

一、原　　料

凝结猪板油1斤(黄油亦可)，面粉9两，鸡蛋1两，清水3两。

二、操作过程

1.将面粉全部过箩，先取三两和猪板油搓匀，即成油酥，包好放在盘内入冰箱。把剩余的六两面粉放在案板上，开成窝形，加入鸡蛋、清水和匀，搓透上劲，即成水皮，放在盘内入冰箱。

2.取出冰硬的油酥(冰六个小时)放在案板上，用木走槌轻轻将其压薄；再将冰硬的水皮(冰六小时)取出放在案板上，压成和油酥同样大的薄片；然后放在油酥上，用走槌擀成长方形，折成三折，放入冰箱冰三个小时；取出擀成长方形，再折成三折，放入冰箱冰三个小时，取出压平后，再入冰箱冰三小时；取出再擀成"日"字形，将两端折向中间，再折起来成为四折，再入冰箱冰两个小时，便成擘酥皮。

一七　穗市鸡饺皮

一、原　　料

面粉1斤，黄油5两，清水2两，鸡蛋1个，泡打粉1钱，精盐1钱，白糖1两，胡椒面2分，芥茉1钱。

二、操作过程

将面粉过箩放在案板上，开成窝形，加入黄油、清水、

发粉、糖、盐、胡椒面、芥茉、鸡蛋一起拌匀，折叠一、二次，再用木走槌擀薄，用花戳子戳成圆形，即成穗市鸡饺皮。

注：

1.包馅时先用鸡蛋抹在边口，使边有粘性；包上馅后，用花钳压边，使其边贴紧，炸时才不会开裂。

2.最好用猪油炸，以助其松化。

3.用中火为合适，炸到白色为准（馅用咖哩加些鸡肉，味道更好）。

一八　南方烧饼皮

一、原　料

面粉2斤，猪油9两2钱5分，白糖1两5钱，面肥2两5钱，清水3两7钱5分，碱水5分。

二、操作过程

1.先取一斤面粉过箩，放在案板上开成窝形，将猪油三两七钱五分和白糖、清水放入窝内拌匀，搓匀起劲，然后加入面肥、碱水搓匀搓透，起劲光滑，醒二十分钟使其发酵，再搓光滑便成水皮。

2.再取一斤面粉过箩放在案板上，开成窝形，加入猪油五两五钱和匀，叠成圆球形，即成油酥。

3.按油酥三成、水皮七成的比例，把水皮压扁，放上油酥，包成圆形，轻轻压薄，再用木走槌擀成长方形，卷成长筒形，轻轻压扁揪成剂，最后压扁擀成圆片形即成。

注：

1.如用此皮制作咸点心，在做水皮时不要加白糖。

2.擀皮时，不要擀破，以免影响皮的层数。

一九 晶饼皮

一、原　　料

澄面1斤，白糖2两，猪油3钱，清水1斤6两。

二、操作过程

将水注入铜锅烧开，倒入澄面加盖约煮三分钟，把锅离火搅匀，倒在案板上，加入白糖、猪油用手搓匀、搓透、搓光滑，便成晶饼皮。

注：

水烧开倒入澄面不要搅动，盖好稍煮片刻再搅即可。

二〇 鸡蛋面皮

一、原　　料

面粉1斤，鸡蛋5两，盐2钱（如制甜点心则改用白糖1两2钱5分），清水2斤2两。

二、操作过程

1.将面粉放在盆内，放入鸡蛋、盐，将清水逐渐加入，边加边搅使其有劲，待把清水全部加入便成面浆。

2.把平底锅烧热，擦上点油使锅光滑，舀入适量的面浆摊成皮，煎到淡黄色即可。

注：

1.此皮原是由西餐点心演变而来，原名"班戟皮"。

2.煎鸡蛋面皮时，必须先将锅烧热，把锅的咸味烧去，才能在煎皮时不粘锅。

3.用油擦锅，不能用油过多，油多则摊不开，并且不圆平。一面煎熟，随即翻转煎另一面。

4.摊皮时用中火，大火则摊不开，小火色泽不好。摊时不能太厚，太厚包时会影响质量。

二一　戈渣皮

一、原　　料

玉米粉 1 斤，鸡汤 6 斤，猪油 1 两，鸡蛋 4 个，味精 5 钱，白糖 5 钱，精盐 6 钱，面粉 2 两 5 钱。

二、操作过程

1. 将面粉、玉米粉和匀过箩，加入二斤汤搅匀再过箩。

2. 把四斤汤倒入铜锅内烧开，加入糖、盐、味精、猪油，待完全溶化后，把锅离火；再将搅好的玉米粉慢慢倒入，边倒边搅，搅成糊状；最后把锅上火继续搅，搅到略有韧性时，把锅离火，倒入已刷油的方铁盘内，待凉后便成戈渣皮。

注：

1. 玉米粉、面粉必须先过箩。

2. 煮面时用铜锅为好，如用铁锅煮，面有黑色。第二次上火煮时忌用大火，煮透离火即可。

3. 煮面时要搅到略有韧性再离火。

4. 此皮做咸点心、甜点心均可，在当地可用来做菜。

5. 此皮在炸制时要用大火，忌用小火。用小火炸出来，会造成身软和变样。

二二　烧麦皮

一、原　　料

面粉 1 斤，鸡蛋 5 两，碱水 5 分。

二、操作过程

1. 将面粉过箩放在案板上，开成窝形，加入鸡蛋、碱水同面粉一起和匀，搓到有劲光滑时，应擀成长方形，用白布盖上醒二十分钟待用。

2.待面醒透揪成约七分重的剂，用细干淀粉作扑面，把每个剂用手压成圆扁形，再用木制小走槌擀成直径六厘米、心厚边薄、带有菊花形花边的圆片，即成烧麦皮。

注：

1.要掌握好面粉吸水量和面的劲度，过软、过硬都会影响质量。

2.擀皮时，用力要均匀，擀出来的皮才会均匀。

二三　薄饼皮

一、原　　料

面粉1斤，盐1钱，白矾3分，清水8两。

二、操作过程

1.将面粉放在盆内，加入盐、白矾（擀成粉末状）、清水五两和匀搓成面团，用手抓起反复甩打上劲，慢慢再加入清水用手搅匀，使水全部和面溶合，再反复甩打上劲，把剩下来的水全部下完为止，甩打到面不沾手不沾盆，即成半成品。

2.烧热平底锅，锅底约有五成热，用搌布擦净，再稍擦点油，用右手抓起一块面，在平底锅内摊成直径十厘米的圆薄片（面贴锅时，手将面块转一圆圈即可），待皮周围翘起来，表面已干即熟。

二四　咸水饺皮

一、原　　料

干糯米粉1斤，澄面2两，白糖1两，猪油7钱，清水5两。

二、操作过程

将糯米粉放在盆内，加入澄面、白糖、猪油、清水调稀，搓到溶烂，放进一个刷有油的九寸方盘内，蒸三十分钟便熟，取出凉后便成咸水饺皮。

注：

炸时先用中慢火，炸到饺身略浮起，再用中上火炸透，待炸到饺身起满细泡，便符合外脆内滑的标准。饺的酥脆可保持数小时而不软。

二五　荔甫芋饺皮

一、原　　料

芋茸1斤，熟澄面（干澄面用开水烫熟）2两2钱，猪油8钱，白糖2钱，精盐2钱，胡椒面2分，味精3分，香油2分。

二、操作过程

将芋头蒸熟后去净皮放在案板上，搓烂成茸，加入熟澄面再搓光滑，加入猪油、白糖、盐、味精、胡椒面、香油搓匀，搓透搓光滑即成芋饺皮。

注：

要选用粉芋头，如用生水芋头在搓皮时适当多加点油，用粉芋头则少用点油。因此在使用前可先试制一、二次。

二六　山药皮

一、原　　料

山药（蒸烂去皮）1斤4两，熟澄面3两，猪油1两，白糖2钱，盐2钱，胡椒面3分。

二、操作过程

把山药洗净蒸烂，取出去皮，放在案板上用刀压烂成茸

（即泥状），加入熟澄面、猪油、白糖、盐、胡椒面拌匀，搓透搓光滑即成山药皮。

注：

1. 此皮以制作油炸品种为主。

2. 制作甜点心，搓皮时不下盐、胡椒面。

二七 白薯皮

一、原　　料

去皮白薯（番薯、地瓜、红苕）1斤，白糖1两5钱，干糯米粉2两5钱，猪油6钱5分。

二、操作过程

将白薯上笼蒸烂（约三十分钟），放在案板上，用刀压烂成泥状，挑净薯内筋络，先加入白糖搓匀，后放入干糯米粉、猪油迭匀，即成白薯皮。

注：

此皮适用于制作炸或半煎炸的点心。

二八 莲茸皮

一、原　　料

莲子1斤，熟澄面3两，猪油6钱5分，白糖2钱，盐2钱，味精6分。

二、操作过程

莲子放入开水内加碱用刷子刷去红皮，用热水洗净，切去两头，捅出莲心。上笼蒸烂，控干水放在案板上，用刀压烂成茸（即泥状）。加入熟澄面搓光滑后，加入猪油、盐、味

精、白糖，再搓光滑便成莲茸馅皮。

注：

1.此皮适宜制作油炸的品种。

2.如作甜点心，搓皮时不要加盐和味精。

二九　虾堆皮

一、原　　料

面粉1斤，清水1斤2两5钱，猪油2两5钱，鸡蛋1斤2两5钱。

二、操作过程

将面粉过箩放在一张白纸上，铜锅内注入清水、猪油烧开，放入面粉搅透煮熟，倒在盆内，立即将鸡蛋逐个加入，随加随搅（待搅匀一个后再加入一个），把鸡蛋下完搅匀，便成虾堆皮。

注：

1.烫面要烫熟，否则会影响起发质量。

2.要趁面热时加入鸡蛋，不要等面凉后再加入。

三〇　蛋球皮

一、原　　料

面粉1斤，猪油1两2钱5分，鸡蛋1斤6两，清水1斤2两5钱。

二、操作过程

1.将面粉过箩。铜锅内放清水和猪油烧开，倒入面粉搅匀，待搅到熟透后，倒在案板上搓匀，再放入盆内，将鸡蛋逐个加入，边加边搅，下完鸡蛋搅匀，便成鸡蛋球面。

2. 烧五成沸花生油，把锅放在炉边，用手把搅好的面挤成丸子形，放入油锅内；挤完把锅端上火，待蛋球逐渐浮起，再加高油温，炸到比原来大三、四倍，便成为鸡蛋球，色泽以金黄色为好。

注：

1. 煮面时要煮到熟透，否则影响起发。要逐个下入鸡蛋，下一个鸡蛋搅匀后再下另一个。

2. 炸时要注意火候，挤蛋球时油温不宜过高，否则球会变硬、不涨发。

3. 此蛋皮算作皮类，是因为它炸熟后切一小口，可随意往里酿馅，咸甜馅均可。

点心皮的搭配变化

1. 水油酥皮一斤如加上发面肥二两五钱（如做咸点心、发面肥内可少许加点碱；如做甜点心，可加少许碱和糖）搓匀、搓透、搓光滑，便成南方烧饼皮。但注意酥面要少一点，一般以七成水油皮搭配三成油酥为标准。制作烧饼时，可在饼面上沾芝麻，沾芝麻前先要刷点清水，使其不脱落，入炉烤熟便是烧饼（做好就要烤，不能停留时间过长，以防发酵有酸味）。

①如用此皮包入各种馅入炉烤制，烤盘内先刷上花生油，放入做好的点心码在盘内，淋上点油。入炉烤制，待一面烤熟后，翻过身，再淋上点油，入炉烤熟取出，即成各种带馅的点心（淋油要用猪油，使其饼身松化、香浓）。

②将烧饼皮加入葱油（就是合油酥的油，放入葱炸出香味来，再把葱捞出来剁碎加入馅内，油加入皮内，皮、馅都有葱的香味），便成为葱油饼。在煎或烤时，要适当淋入猪

油，两面都要淋油，以助于饼的松化甘香。

2.用汤面皮八成包入酥心二成，便成饽饽皮（吃烤鸭、金钱鸡用的，可代替北方的薄饼）。

3.发面包皮一斤，加入烫面二两搓匀、搓光滑，便成千层饼皮。

4.鸡蛋皮加入面粉，便成班戟皮。

馅 的 制 作

馅的品种很多，总的分为生馅、熟馅、甜馅三大类，各式品种都从这三类变化而来。生馅是指肉类的配料未经炒熟，便用来制作各种点心，使肉类的鲜香美味保留在点心中，吃起来馅有鲜味，爽滑可口。熟馅是先把馅炒制后再用，一般用来制作各种饼食，因饼食皮身干结、松化，配用熟馅，是因其有汁，烤的时间短。甜馅一般以糖为主，配合各种植物性原料而成，有的是腌制，有的是拌制，有的是炒制，其用途很广，凡酥饼包馅，一般多为甜馅，吃起来香甜可口。

一 虾 饺 馅

一、原　　料

生虾肉 8 两，熟虾肉 2 两，熟肥肉 2 两 5 钱，冬笋丝 2 两 5 钱（要挤净水），猪油 5 钱，味精 2 钱，香油 1 钱，胡椒面 3 分，白糖 2 钱，盐 2 钱 5 分。

二、操作过程

1.将虾肉洗净，用干净白布吸干水分（如用大虾肉可切成小段或剁烂）。肥肉切成一厘米五长的丝（最好用水刚煮熟即捞入凉水冲凉，使之爽滑不易出油）。冬笋切成一厘米五长的丝。熟虾肉也剁烂。

2.将虾肉（用大虾肉就剁烂，用虾仁就不用剁）放在盘内，加入盐搅上劲，然后加入其余的原料，搅匀有韧性，即成虾饺馅。

二 百花馅

一、原　　料

虾肉1斤，肥肉2两，盐2钱，味精5分，鸡蛋青2钱。

二、操作过程

将虾肉洗净，用干净白布吸干水分，再剁烂放入盆内，加入盐搅上劲。肥肉剁烂，加入搅好的虾肉内拌匀，再放入味精、鸡蛋青，搅拌上劲，便成百花馅。放入冰箱内，用时取出即可。

注：

1.拌馅时忌用花生油，如用花生油会使馅不够爽脆，并有土泥味，色泽也不鲜艳。拌馅时不要下料酒。

2.蒸时要用大火，忌用小火。

3.肥肉剁烂后，要冰到凝固方可使用。

4.夏天用此馅要冰凉，不冰便要渗油。

三　干蒸烧麦馅

一、原　　料

猪瘦肉8两，肥肉3两，生虾仁5两，水冬菇7钱，味精1钱，精盐2钱，胡椒面5分，猪油7钱，白糖3钱，淡色酱油2钱，淀粉2钱。

二、操作过程

1.把猪肥、瘦肉分别切成碎粒状。冬菇切成碎粒。

2.将猪瘦肉放在盆内，加少许盐拌匀搅上劲。

3.虾仁洗净，用干布吸去水分，用盐、白糖、猪油、胡椒面拌匀，再搅拌上劲。

4.把猪肉、虾仁、冬菇和其余的调料一起拌匀，再搅上劲，即成干蒸烧麦馅。

注：

1.如加入葱白，切碎后用盐、白糖腌透，掺入馅内亦可（这样可以去掉葱本身的味道）。

2.拌馅时油不宜很多，油多馅会松散。

3.瘦肉有粘性，易上劲，肥肉粘性少，所以要分开备用。

四　小肉片熟肉馅

一、原　　料

瘦肉3两2钱，肥肉1两8钱，叉烧肉1两2钱，水冬菇6钱，鲜虾肉2两5钱，熟虾肉6钱，精盐1钱2分，料酒2钱，香油6分，味精1钱，胡椒面1分，马蹄粉6钱，好汤2两5钱，酱油1钱，生抽（酱油）1钱，白糖2钱，蚝油1钱，猪油3钱，花生油。

二、操作过程

1.把肥肉、瘦肉、叉烧肉、水冬菇切成小指甲片。鲜虾肉、熟虾肉切成粒。

2.把瘦肉、肥肉、鲜虾肉和匀，加入马蹄粉、少许清水，拌匀浆好。

3.锅烧热注入花生油，把浆好的肉入锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，注入猪油，下入冬菇、叉烧肉及滑好的肉炒匀，下入料酒、酱油、生抽、盐、白糖、蚝油、好汤、胡椒面、味精、香油调好味，下入熟虾肉，待汤开，用马蹄粉勾芡，即成小肉片熟肉馅。

注：

1.勾芡要适当，粉多或粉少都会影响馅的质量。

2.肥瘦肉、生虾肉一定要用粉浆好再滑油。

五　粗粒熟馅

一、原　　料

猪瘦肉3两2钱，肥肉1两8钱，叉烧肉6钱，鲜虾肉3两7钱，水冬菇6钱，精盐1钱2分，生抽2钱，白糖2钱，蚝油1、2钱，料酒2钱，味精1钱，香油1钱，胡椒面1分，好汤2两5钱，马蹄粉6钱，花生油。

二、操作过程

1.把瘦肉、肥肉、叉烧肉、鲜虾肉、水冬菇均切成粗粒（黄豆粒大）。

2.瘦肉、肥肉、虾肉用少许马蹄粉、少许清水调拌均匀浆好。

3. 烧热花生油，把浆好的肉滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内再注入少许猪油，下冬菇略炒，下入滑好的料和叉烧肉炒匀。用料酒炝锅，再下生抽、蚝油、盐、白糖、味精、好汤、胡椒面、香油调好味，待汤开，用马蹄粉勾芡，盛入盆内即成。

注：

1. 瘦肉、鲜虾肉等如切成绿豆粒大的细粒即叫“细粒熟馅”。

2. 炒馅时要用大火，忌用小火。

3. 用油、用粉要适量，过多或过少都会影响质量。

六　八珍粒片馅

一、原　　料

猪瘦肉 2 两 5 钱，猪肥肉 2 两 5 钱，叉烧肉 2 两 5 钱，鸡肝 1 两 2 钱，熟火腿 6 钱，熟虾肉 1 两 2 钱 5 分，鸡胗 1 两 8 钱，水发鱿鱼 6 钱，生抽 1 钱 5 分，精盐 1 钱 2 分，白糖 2 钱 5 分，味精 6 分，猪油 3 钱，料酒 3 钱，香油 6 分，马蹄粉 6 钱，胡椒面 1 分，好汤 2 两 5 钱。

二、操作过程

1. 把肥肉、瘦肉、叉烧肉、火腿、虾肉、鸡肝、鸡胗（去皮）、鱿鱼均切成黄豆粒大的丁或指甲小片。

2. 锅烧热，注入猪油，待油热，先下肥肉、瘦肉、鸡肝、鸡胗炒散炒匀，再加入叉烧肉、火腿、虾肉、鱿鱼炒匀。下料酒炝锅，再加生抽、盐、白糖、味精、香油、胡椒面、好汤调好味，汤开后用马蹄粉勾芡，淋适量猪油即成。

注：

1. 如切成黄豆粒大的丁炒熟，即是“八珍粒熟馅”；如切成指甲片炒熟，即

是"八珍片熟馅"。

2.鸡肝、鸡胗炒前要先用开水氽透，捞出洗净，再入锅炒制。

3.馅炒好，淋入适量猪油，使熟馅光润。

七 鱼饺馅

一、原 料

土鲮鱼肉1斤，叉烧肉2两，肥肉5两，生虾肉1两5钱，熟虾肉1两5钱，生粉(绿豆淀粉)1两，甫鱼末（左口鱼干或大地鱼干油炸后擀成的末）1钱，味精2钱，精盐3钱，白糖4钱，胡椒面1分，香油1钱，猪油1两，生抽3钱，清水2两。

二、操作过程

1.鱼肉洗净去皮，用刀背砸成泥状，放入盆内。叉烧肉、肥肉、生虾肉、熟虾肉均切成绿豆般的小丁。

2.把砸好的鱼肉，先加少许清水调散，加入盐搅拌上劲，再将叉烧肉、肥肉、生熟虾肉、甫鱼末下入拌匀，最后下入生抽、白糖、胡椒面、香油、味精、猪油，搅拌上劲，便成鱼饺馅。

注：

1.砸鱼肉时，砧子要刮洗干净，不要沾上油或其他杂物。

2.鱼肉要搅上劲，再下其他料。馅做好不可停留过久，以防变质。

3.用此馅做点心，蒸时要用大火。

4.搅鱼肉时，要看鱼肉的新鲜程度适量下水。

八 春饼馅

一、原 料

猪瘦肉丝4两，猪肥肉丝2两，叉烧肉丝1两，水冬

菇5钱，熟虾肉3两，韭黄2两，银芽（绿豆芽掐去两头）1斤，精盐3钱，白糖2钱5分，生抽2钱，蚝油3钱，好汤4两，马蹄粉8钱，胡椒面1分，香油1两，料酒少许，味精2钱，猪油1两5钱、花生油。

二、操作过程

1.备好肉丝、冬菇丝、虾肉（大虾肉切丝，虾仁整个）。韭黄洗净切成一寸长的段。

2.锅烧热，注入五钱油，投入银芽，加少许盐炒熟，倒入漏勺内控净水，待凉后使用。

3.瘦肉丝加少许马蹄粉和少许清水调匀浆好。

4.锅烧热注入花生油，把肉丝投入滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火，注入一两猪油，下入肥肉丝、叉烧肉丝、冬菇丝炒匀。再下入滑好的肉丝、虾肉、料酒、生抽、盐、蚝油、白糖、胡椒面、香油、味精、好汤，开后用马蹄粉勾芡炒匀后盛入盘内，待凉后，加入韭黄、银芽，便成春饼馅。

注：

最后加入韭黄和银芽时，要等炒的馅凉了以后，再加入拌匀，热时不要加入（防止出水）。

九芋饺馅

一、原　料

猪瘦肉4两，猪肥肉2钱5分，熟虾肉1两5钱，叉烧肉1两，生虾肉1两，香油（少许），料酒（少许），猪油3钱，鸡蛋2个，味精1钱5分，好汤2两5钱，白糖2钱5分，水冬菇6钱，马蹄粉6钱，胡椒

面1分，生抽1钱8分，精盐1钱2分，花生油。

二、操作过程

1.将瘦肉、肥肉、叉烧肉、熟虾肉、冬菇、生虾肉均切成绿豆大的丁。将瘦肉、生虾肉加入少许马蹄粉、少许清水调拌均匀浆好。

2.烧热花生油，把生虾肉、瘦肉下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内再注入油放在火上，把冬菇、肥肉下锅略煸，下入叉烧肉、熟虾肉、滑好的猪肉和生虾肉炒匀，加入料酒炝锅，再加入好汤、精盐、白糖、味精、生抽、胡椒面调好味，待汤开，用马蹄粉勾芡，再淋入猪油。然后把鸡蛋打散，倒入锅内炒匀炒熟，盛入盘内即成芋饺馅。

注：

1.此馅炒呈浅红色。

2.做此馅用油、水、粉要适量，过多或过少都会影响馅的质量。

一○ 豆茸馅

一、原　　料

绿豆粉10斤，粗沙糖15斤，猪油2斤5两，花生油2斤5两，精盐1两8钱，葱1斤5两，清水6斤。

二、操作过程

1.把绿豆粉用箩筛过备用。

2.把猪油、花生油一起放进铜锅内，上火烧热，把葱放入锅内，炸呈焦色出香味后，把葱捞出。把火关小一点，加入盐、清水，待锅开后，加入砂糖炒匀。再加入绿豆粉炒透、炒匀、炒光滑，离火倒盆内，便成豆茸馅。

注：

1. 葱炸好捞出，先下盐，后下水，否则油会溅出。

2. 炒时要炒均匀，边炒边翻。

3. 如用铁锅也可以，但炒出来的颜色不如铜锅的好。

4. 绿豆粉制法是：先将绿豆挑洗干净，用水煮到八成熟（不能开花），滤去水晾干，磨成瓣，去掉皮，再磨成细粉。用箩筛出粗的再磨，直到完全变成细粉为止。

一一 麻茸馅

一、原　料

面粉1斤，细砂糖1斤2两5钱，熟花生油3两8钱，麻酱3两5钱，芝麻2两，清水2两7钱。

二、操作过程

将面粉蒸熟或炒熟，过箩放在案板上，开成窝形。芝麻炒熟擀碎。然后，把芝麻、砂糖、花生油、麻酱、清水放入窝内拌匀搓透，便成麻茸馅。

注：

此馅是做月饼用的，如做其他点心，可多加2两5钱白糖搓匀。

一二 玫瑰豆沙馅

一、原　料

红小豆10斤，花生油4斤，粗砂糖15斤，玫瑰糖3斤，50度碱水2两。

二、操作过程

1. 红小豆用清水洗净。烧开水，加入红小豆和碱水一两三钱，水要漫过小豆十厘米，大火烧开后，用小火把豆煮烂，

取出过箩，过箩时边搓边加水，否则粘住不好过箩，过好箩装入布袋内压干水分，即成豆沙。

2.锅内放入花生油、砂糖、豆沙，上火炒一小时，然后加入玫瑰糖、碱水七钱炒匀，待炒透炒浓后，取出放入盆内，即成豆沙馅（在炒的过程中，可先取一点，放在盘内，待凉后不粘手为准）。

注：

1.豆沙的糖不宜过多，原则上是过好箩的豆沙一斤，加糖不能超过一斤五两，如过多炒时易翻沙。

2.炒时不能用大火，并且要不停地翻炒，否则易糊底。

3.过箩后的豆沙要压干水分再炒。

4.炒豆沙加碱水是为了色泽黑润。

一三　枣泥馅

一、原　　料

大红枣10斤，粗砂糖7斤5两，澄面5两，猪油2斤5两。

二、操作过程

1.将大红枣洗净，放入锅内，加入清水（水要漫过枣面）上火烧开，再用中火煮制，待枣煮烂后，取出倒入箩内控净水，再用手搓烂过箩，把细泥装入布袋压干水分即成枣泥。

2.取铜锅上火，下入猪油、枣泥、砂糖，用中火炒制，待炒匀炒透，由稀变稠时，加入澄面炒匀炒光滑便成枣泥馅。

注：

炒时要注意防止糊底。

一四　冬茸馅

一、原　　料

鲜冬瓜10斤，白糖2斤，麦芽糖1两，熟花生油3两，澄面1两。

二、操作过程

1. 冬瓜削去皮，挖出瓤洗净，用绞肉机绞烂成茸，放入白布袋内压干水分。

2. 把冬瓜茸放入铜锅内，加入白糖搅拌均匀，上火煮制。待煮为一体糖化凝结后，再加入麦芽糖略煮，视其色泽金黄，用勺推不马上流在一起时，把澄面过箩同熟花生油放入搅匀，煮到不粘手时，把锅离火，盛入盆内即成冬茸馅（约煮一个半小时）。

注：

1. 用糖要适量，糖少色泽不金黄，糖多则易翻沙。
2. 炒煮时要用中火。
3. 此馅为夏秋季点心主要馅料，以选老冬瓜为佳。

一五　奶黄馅

一、原　　料

鸡蛋1斤，白糖2斤，猪油5两，面粉5两，鲜牛奶1斤，柠檬黄色素少许（不能超过万分之一），香草粉少许。

二、操作过程

把鸡蛋放入干净的蛋糕桶内打散，加入牛奶、面粉、白糖、猪油、色素、香草粉搅匀，然后过箩放入盆内。再将盆放入开水锅中，搅成稀糊状取出，倒在铝制方盘内摊平，入笼

用中火蒸约一小时取出，便成奶黄馅。

注：

1. 加面粉时，要边加边搅，防止出粒。

2. 蒸时要边蒸边搅，要蒸熟蒸透。

十六　鸡粒熟馅

一、原　　料

1. 主料：笋鸡脯肉5两(无皮)，发好冬菇1两，猪肥肉1两，叉烧肉2两。

2. 调料：葱、姜、生抽、盐、味精、胡椒面、香油、猪油、料酒、白糖、湿淀粉、清汤、鸡蛋青。

二、操作过程

1. 将所有主料切成黄豆粒大的粒。葱、姜切成末。

2. 鸡肉加少许盐、料酒拌匀，浆上少量蛋青和少量淀粉。

3. 烧热锅，注入猪油。油热时，下入鸡肉滑熟倒在漏勺内。锅内留下五钱油，下入所有主料翻炒几下，再陆续下入葱、姜、料酒、盐、生抽、胡椒面、味精、白糖、清汤，开后用水淀粉勾芡，淋入五钱香油，即成熟鸡粒馅。

甜　点　心

一　金华火腿月饼

一、原　　料

1. 馅用料：熟瘦火腿2两5钱，生肥膘肉1斤，汾酒3钱，白糖1斤5两，榄仁5两5钱，去

皮杏仁6两5钱，瓜子仁5两，芝麻2两，干冬菇8钱，叉烧肉7两5钱，糕粉5两，麻酱4钱，柠檬叶2钱，五香粉3分，胡椒面3分，酱油1两，精盐2钱5分，熟花生油1两2钱5分，清水3两5钱。

2.皮用料：糖浆5两，面粉7两5钱，碱面4分，花生油1两2钱5分，鸡蛋1个。

二、操作过程

1.火腿切成小丁。肥膘切成小片，用汾酒拌匀腌两个小时，然后上笼蒸熟，取出切成小丁，再用白糖拌匀，杏仁切成小粒。瓜子仁、芝麻炒熟。冬菇用开水泡上，泡透后剪去根，洗净泥沙，切成小丁。叉烧肉切成指甲片。柠檬叶切成细丝。

2.把所有的馅用料(糕粉除外)置案上调拌均匀。再加入糕粉揉匀。待三十分钟后，分成二两重一个，团成圆球放入盘内。

3.面粉置案上开成窝形，先放入糖浆，后放花生油。碱面用一点水澥开，倒入糖浆内。把窝内各料搅匀，再加面粉调拌均匀，用手搓成一个面团，再揪成每个五钱重的剂。

4.把剂用手按成圆片，取一个馅放在皮的中央，包紧包匀，放入模子内(包口向上)，用手压实、压平，然后倒出来即成生的月饼。月饼平码在烤盘内(花纹的一面向上)，在月饼上洒上清水，放入烤箱烤制，烤到饼身已干，微呈浅黄色时取出。将鸡蛋打散刷在月饼上，再入烤箱用中火烤制，待呈金黄色熟透即可。

三、特　　点

时节点心，甘香甜美可口。

注：

1. 糖浆制法：砂糖10斤，清水4斤5两，罐头菠萝水2斤，酸沙5分。先将清水放入锅内烧开，再放入白糖，用中等火煮二十分钟，改用小火，加入菠萝水，再继续烧开，约开三十分钟。可用小勺舀一些倒入盆内，若糖在往下倒时，有小部分糖丝，即可离火，倒入盆内即成糖浆。

2. 把杏仁二斤去皮。桃仁二斤去皮切碎。桔饼四两五钱切碎。加入白糖三斤、玫瑰糖二两、花生油五两、瓜子仁一斤二两五钱、榄仁二斤一两、芝麻三两、糕粉一斤、汾酒五两、水八两，调拌均匀做成馅，分成二两重的剂，用“金华火腿月饼”的皮同样包制烤制、即“五仁月饼”。

3. 糕粉制法：糯米淘洗干净，盛入筛内散开晾干水分，用小火炒熟呈浅黄色，装入布袋中焖十二小时，磨成粉即为糕粉。

二　猪油包

一、原　　料

1. 馅用料：白糖5两，生猪板油5两。

2. 皮用料：面粉8两，澄面2两，白糖6两，猪油1两2钱5分，鲜奶4两5钱，鸡蛋2个，醋精少许，泡打粉5钱。

3. 其他用料：油纸30张（7厘米见方）。

二、操作过程

1. 生猪油撕去薄皮切成小方丁，加入白糖（馅用）拌匀，即成包子馅。

2. 把面粉、澄面、泡打粉合放在案板上拌匀，用箩筛过开成窝形，在窝内放入白糖、鲜奶、猪油、鸡蛋（用青）。先把窝内各料调匀，再把面加入和成面团，用手搓擦，使白糖完全溶化，把面搓透滑润，加入少许醋精搓匀，反复折叠

一、二次，放在一旁约醒二十分钟便成包子皮面。

3. 把面揪成三十个剂，用手按扁，放入二钱馅，包成圆顶包，底部垫上一张油纸，上笼用大火蒸熟即可。

三、特　　点

面皮白嫩，馅甜油润。

注：

1. 泡打粉必须先与面粉和匀过箩，防止和液体相撞失去发酵力。

2. 在搓皮时，必须要把白糖搓到全部溶化，否则蒸熟后包皮会起小孔。

3. 和面时要注意掌握水量的多少(指鲜奶)，如水量少则面硬，蒸出来不象蟹盖形；如水量多则面软，蒸出来包身扁，表面不光滑。

4. 蒸时要用大火，猪油包蒸熟后包身雪白、光滑。形如茶盅底，横边开裂缝，顶端圆滑似蟹盖。

三　果子化皮堆

一、原　　料

1. 果子馅用料：榄仁 4 两，桃仁 3 两，杏仁 3 两，瓜子仁 2 两，芝麻 2 两，桔饼 3 两，糖冬瓜条 4 两，糖莲藕 4 两，绵白糖 8 两，糕粉 4 两，熟花生油 4 两，水 3 两。

2. 化皮堆皮用料：面粉 1 斤，白糖 5 两，猪油 6 钱，面肥 1 两 5 钱，泡打粉 2 钱臭粉，6 分，清水 4 两。

3. 其他用料：芝麻 1 两，花生油。

二、操作过程

1. 化皮堆皮加工制作见“皮类制作”。

2. 果子馅的制法：把芝麻炒熟。桔饼、瓜条、莲藕切成

粒状。桃仁、杏仁用开水略泡，剥去皮，也切成粒状。然后把芝麻、桔饼、瓜条、莲藕、桃仁、杏仁、榄仁、瓜子仁掺在一起放在案板上，加入清水将果料浸湿，放入白糖拌匀，再下入糕粉拌匀。最后加进熟花生油拌均匀，即成果子馅。

3. 把化皮堆皮揪成二十个三钱重的剂。果子馅也分成二十份，每份重三钱。用手按扁皮把馅放入包成圆球形，在上端沾上一点清水，再沾上芝麻。

4. 锅内烧五成热花生油，把果子化皮堆放入油内炸制(要用中等火力，油温要保持稳定)，待炸透呈金黄色即可。

三、特　点

松化甘香。

注：

1. 在做果子馅时，先用水浸湿果料，最后再下入油，是使果料有粘性，否则，果料会散脱不成堆。

2. 在炸制时，要掌握好火力，若火过大则会外焦内生；若火过小，皮会松散，影响质量。

3. 沾芝麻时，先刷上水，为的是防止芝麻脱落。

四　雪布玲蛋卷

一、原　料

1. 皮用料：面粉 2 两 5 钱，糖粉 2 两 5 钱，黄油 2 两 5 钱，鸡蛋青约 8 钱，玉米粉 2 两 5 钱。

2. 馅用料：鸡蛋 1 斤 2 两 5 钱，面粉 5 两，猪油 1 两，白糖 5 两。

二、操作过程

1. 雪布玲皮制作见“皮类制作”。

2. 做馅（蛋卷）的面粉用箩筛过放在一张纸上。鸡蛋打入桶内，用抽子徐徐抽打，待蛋起泡成公鸡尾状时，再把筛过的面粉倒入，用手轻轻拌匀。烧热猪油，倾入打好的鸡蛋内搅匀，倒入烤盘内摊平，放入烤箱。用中火烤制，烤熟后顺着拉成四条，底部各垫上一条白纸，顺着卷紧卷成圆筒形，约过十五分钟，再把卷摊开，抹上椰子酱或忌拈酱，再卷成卷即成蛋卷。

3. 把雪布玲皮分成四份，每份垫上一张白纸（和卷蛋卷用的白纸一样大小），用擀面棍擀薄，再用刻有螺丝花纹的木棍印上花纹，然后翻放在另一张纸上（揭去原垫的纸），刷上蛋青，把蛋卷去掉纸放在上面，用雪布玲皮卷好蛋卷，用中小火力烤熟，以呈雪白无黄色为准。食用时切成块即可。

三、特　点

酥、软、香、甜。

注：

1. 鸡蛋打好调好料，热油加下去，放入烤盘摊平后，应立即入烤箱烤制，否则时间一长，蛋就会塌下去烤不起来。

2. 忌拈酱制法：牛奶二斤，去壳鸡蛋四两，玉米粉二两，白糖五两，香草粉少许。先用五两牛奶、鸡蛋、玉米粉、香草粉掺在一起调成浆过箩，再把一斤五两牛奶和糖，下入铜锅内烧开离火，加进鸡蛋浆用勺搅成一体，再上火煮熟即为忌拈酱。

五　五仁甜肉月饼

一、原　料

1. 馅用料：杏仁1斤，白糖1斤5两，橘饼1两5钱，瓜子仁4两，肥膘肉1斤，榄仁1斤5两，糕粉5两，玫瑰糖1两，芝麻2两，汾酒

1两，熟花生油1两2钱5分，清水4两。

2.皮用料：面粉7两5钱，糖浆5两，花生油1两2钱5分，碱面4分，鸡蛋1个。

二、操作过程

1.肥膘肉用汾酒拌匀腌两小时，上笼蒸约二十分钟，取出切成小粒状，再用白糖拌匀。杏仁去皮切成粒状。瓜子仁、芝麻上火炒熟。榄仁（去皮）、橘饼均切成小粒状。

2.把肥膘、杏仁、瓜子仁、榄仁、橘饼、芝麻、玫瑰糖放在案上合在一起，先把三分之二的清水放入拌匀，再加入余下的水拌匀，然后放进糕粉拌匀，最后放进花生油拌匀，待三十分钟后分成每个二两重的剂，团成圆球形。

3.将皮用料的面粉放在案板上，开成窝形，先放入糖浆，后放花生油，再把碱面用适量水溶化到入糖浆内。把窝内各料调匀，再将面粉拨入拌均匀，用手把面搓成光滑面团，揪成每个五钱重的剂，即成糖浆皮。把每个剂擀成圆扁形，将馅放入包紧，放入月饼模内，包口向上，用手按实按平，再轻轻磕出，放入烤盘内（有花纹的一面向上），用手洒上清水，入炉内用中火烤制。待呈浅黄色时取出，刷上鸡蛋，再入烤箱用小火烤呈深金黄色即可。

三、特　点

馅香甜，皮松软可口。

注：

1.拌馅时注意水量，水多馅软，烤好后饼形会塌陷，影响美观；水少馅硬，烤出来饼质粗，皮馅不相结合，影响饼的质量。

2.下入糕粉一次拌匀，不要搓擦，否则膘油会起劲，若拌不匀，则饼身走形不美观。

六　核桃酥

一、原　　料

面粉1斤，粗砂糖3两5钱，细砂糖4两，猪油6两，小苏打2钱，核桃仁1两，鸡蛋2两。

二、操作过程

面粉用箩筛过放在案板上开成窝形，把猪油、糖、小苏打、一两鸡蛋放入窝内，用手把窝内各料拌匀搓透后，随把面粉加入拌匀，团成四十个圆球形压平，中心用手指按一小坑，放入烤盘里，把剩下来的一两鸡蛋打散刷在桃酥面上，嵌上桃仁，入烤箱用小火烤制，烤透呈金黄色为准。

三、特　　点

酥、脆、香、甜。

注：

搓皮时加入面粉后，只能用折叠方式，不要搓擦，否则起劲会渗油。烤时不能用旺火。

七　蚝油鸡仔饼

一、原　　料

1. 皮用料：糖浆皮1斤5两。
2. 馅用料：白糖1斤，生肥肉7两5钱，榄仁5两，瓜子仁5两，芝麻1两3钱，蚝油1两3钱，蒜泥3钱，胡椒面6分，五香粉1钱，精盐1钱，花生油1两，糕粉2两，清水2两。

二、操作过程

1.生肥肉切成小粒状，加入白糖拌匀，再把榄仁、瓜子仁、芝麻（洗净炒熟）、蚝油、蒜泥、胡椒面、五香粉、精盐、花生油、糕粉、清水拌匀成馅。

2.把糖浆皮揪成一钱五分重的剂，把剂按扁取三钱五分重的馅放入，包成球形，用手按扁（或放入模子内压平再磕出）成饼形。码在烤盘内，轻轻洒上清水，入炉用小火烤到饼身起白色取出，刷上一层鸡蛋，再入炉用中火烤呈金黄色即可。

三、特　　点

甘、香、酥、脆。

注：

此饼首创于广州市成珠饼店。

八　枣泥玉兰酥

一、原　　料

水油酥皮8两，甘露酥4两，枣泥馅5两。

二、操作过程

水油酥皮、甘露酥各分成二十份。将水油酥皮压扁，放入甘露酥再用手压扁，放入二钱重的枣泥馅，包成球形，再搓成五厘米长（一头大、一头小），用刀在大头剞成十字形（剞的深度为皮的三分之二），平放在烤盘里（小的一头紧贴烤盘，大的一头跷起），入炉用中火烤熟即可。

三、特　　点

形似玉兰花，酥、化、甘、香。

注：

1.剞时要用快刀，刀口要齐。

2. 烤时要掌握好火候，色泽以白色为准。

九 椰子绿豆煎堆

一、原　　料

1. 馅用料：椰子丝1斤，白糖1斤5两，猪油2两，花生油2两，鲜牛奶1斤，玉米粉2两，去皮绿豆（先挑干净，磨成瓣用凉水泡透去皮煮8成熟即可） 2两。

2. 皮用料：湿糯米粉1斤，小苏打4分，白糖3两，芝麻2两，水适量。

二、操作过程

1. 去皮绿豆上笼蒸烂。

2. 将馅用料中的椰子丝、白糖、猪油、花生油、鲜牛奶放入铜锅内调匀，用旺火烧开后，移小火煮制，边煮边搅，以防糊底，煮到水分已干，加入绿豆再煮，最后下入玉米粉搅匀，待煮到凝结不粘手即成椰子绿豆馅(冷后使用)。

3. 先取二两糯米粉放进盆里，加入五钱清水搓成面团，放在盆内蒸熟，取出置案上，再加入剩下的生糯米粉、白糖、小苏打用手搓匀，分成每个三钱重的剂，取四钱馅包成圆球形，蘸上一些水（糯米粉干可多加水，湿的可少加些水)，放入芝麻内，滚上芝麻，搓成球形。

4. 锅内注入花生油，待油稍热，把煎堆放入炸制，炸时要用中火，边炸边用铲子上下翻动，用漏勺捞起。再用铲子压扁，再放入炸，这样反复数次炸透即可。

三、特　　点

为季节点心，软、滑、香、甜。

注：

1. 选用水磨的糯米粉为佳，起发性大。

2. 炸时火力要均匀。

3. 做馅时，火不易太旺，如火太旺，容易焦黑，色泽会变黄不雪白，影响质量。

一〇　水晶桃花饼

一、原　　料

1. 皮用料：澄面1斤，清水1斤4两，猪油5钱，白糖1两。

2. 馅用料：莲茸馅1斤。

二、操作过程

先把清水烧开，将澄面倒入锅内，加盖煮二分钟离火，用面杖搅匀倒在案上，加入猪油、白糖搓滑，取出三分之一加一些食用红粉，分成五十份，剩下的三分之二也分成五十份。白面在下，红面在上，放在一起用手压扁，放上莲茸馅二钱，包成圆球，在圆面上用钳子夹成五片(要夹两层，好象桃花盛开的样子)，放在刷过油的笼屉上，用旺火蒸四分钟，取出刷上一些干净的熟花生油即可。

三、特　　点

色泽美观，香甜可口。

一一　白糖伦教糕

一、原　　料

广东齐眉米1斤，白糖1斤2两，清水1斤4两，面肥1两，熟花生油。

二、操作过程

1.将米洗净泡两小时，然后加水磨成米浆，用细箩过滤去掉米皮和米渣，再将米浆倒入白布袋内，压干水分成湿米粉团。

2.将米粉团放入盆内弄碎。再将清水一斤四两倒入锅内加入白糖上火烧开，徐徐倒入米粉团中，边倒边搅动，使之成为无疙瘩的稠浆。

3.待烫过的米浆稍凉后，把面肥用一两清水澥稀倒入浆内搅匀，用箩过滤发酵（约十二小时）。

4.取一尺二寸的方盘刷上一层花生油，把发好的米浆倒入，上笼蒸四十分钟即熟。凉后再刷上少许熟花生油，切成块即可食用。

三、特　　点

色泽雪白，甜滑可口。

注：

此点心以广东地名命名。

一二　玻璃冻蛋糕

一、原　　料

一级冻粉（洋粉）1两，白糖1斤7两5钱，鸡蛋1斤，清水4斤4两。

二、操作过程

1.先将冻粉用清水浸四小时，捞起控干水。铜锅内注入清水，放进冻粉煮溶化后，加入白糖八两同煮，待糖化后用箩过滤成冻粉液。

2.将鸡蛋打入蛋糕桶内，加入九两五钱白糖抽打成生蛋糕坯。

3.将冻粉液煮开，徐徐倒入打好的蛋糕坯内，边倒边搅，倒完搅匀后，倾入九寸方盘内。待冻凝结后，切成长方形块即成。

三、特　　点

夏季点心，清甜爽滑。

注：

1.熬冻粉时要用小火，如用旺火易有焦味。

2.冲冻粉液时，要边冲边搅，并要防止蛋糕表面不熟，否则切块时会出水。

一三　椰酱烤蛋盏

一、原　　料

批皮1斤，椰酱7两，蛋青5两，蛋黄3两，玉米粉5钱。

二、操作过程

先把批皮擀薄，用花边铁戳戳成圆形。把戳好的批皮放在三号盏模内压好，再把椰浆放入盏内，放在烤盘里。把鸡蛋青放入蛋糕桶内，用打蛋抽子抽打起泡，呈公鸡尾状（提起抽子蛋泡吊下呈条状）。再将蛋黄搅烂，玉米粉用箩筛过放入蛋黄内，用擀面棍搅匀，倒入打起的蛋青内，轻轻搅匀注入盏模内，入烤箱先用大火，后用中火烤熟即成。

三、特　　点

松发甘甜，四季可用。

注：

1.批皮的做法：一斤面粉用箩筛过，放在案板上开成窝形，然后把六两黄油（猪油亦可）、一两二钱五分白糖、一两鸡蛋、四两清水放入窝内。先把窝内各料调匀，用手搓到白糖溶化，拨入面粉拌匀，复叠二至三次便成批皮。

2.制批皮时加入面粉要用复叠方式，不可多搓，防止起劲出油。

3. 打蛋青时，蛋糕桶和抽子要清洁，不要粘上油腻，否则打不起来。倒入蛋黄时，不可多搅，防止塌下去，同时要手快。烤时初用旺火，后用中火，若火慢则烤不熟，反而塌下去，若火大则外焦内不熟。主要掌握好工作用具清洁和炉火的大小，才能使成品质量好，色泽鲜美。

一四　海南椰子堆

一、原　　料

1. 皮用料：面粉 1 斤，白糖 3 两 7 钱 5 分，猪油 3 两 7 钱 5 分，鸡蛋 3 两 7 钱 5 分，泡打粉 3 钱。

2. 馅用料：鸡蛋青 6 两，白糖 1 斤 2 两，椰茸 6 两。

二、操作过程

1. 面粉和泡打粉用箩筛过，放在案板上开成窝形，加入白糖、猪油、鸡蛋，用手先把窝内各料搓透。待白糖溶化后，把面粉推入和匀，用手轻轻折叠二至三次（不可多叠，防止上劲），即成松酥皮。

2. 把松酥皮擀成一分左右的薄片，用三号圆菊花铁戳戳成八十个，放在烤盘内，入炉用中火烤熟待用。

3. 将做馅的蛋青放入干净的蛋糕桶内，用抽子打起，徐徐加入白糖，边加边打，直至糖化，再加入椰茸拌匀即成馅。

4. 将馅分放在已烤好的松酥面上，再入烤箱用小火烤呈浅黄白色即成。

三、特　　点

色白，味甘香甜。

一五　冰肉椰丝盏

一、原　　料

1.皮用料：面粉5两，白糖1两9钱，猪油1两9钱，鸡蛋2个，泡打粉1钱。

2.冰肉馅用料：椰丝5两，白糖8两，肥肉3两，榄仁2两，糖冬瓜条2两，鸡蛋4个，面粉3钱。

二、操作过程

1.皮用料的面粉和泡打粉用箩筛过，放在案板上开成窝形，窝中放入白糖、猪油、鸡蛋，先把窝内各料搓匀，使糖溶化，再把面粉推入和匀搓成面团。

2.把馅用料中的肥膘肉切成小丁，放入白糖拌匀腌透。榄仁用油炸透。瓜条切成小丁。把肥肉、椰丝、白糖、榄仁、瓜条、鸡蛋、面粉放在一个盆内拌成馅。

3.将面团揪成五十个剂，放入二号菊花盏内，用手捏成和盏一样大小、薄厚。

4.把馅分在做好的盏内，摆在烤盘内，入炉用中火烤透呈金黄色即可。

三、特　　点

酥、脆、香、甜。

一六　全蛋萨其马

一、原　　料

面粉1斤，鸡蛋8两，臭粉1钱5分，白糖2斤，麦芽糖(蜂蜜亦可)5两，芝麻1两，酸沙1分。

二、操作过程

1.面粉和臭粉用箩筛过，放在案板上开成窝形，加入鸡蛋

和匀搓透。把面搓光滑成面团，用干净白布盖上，醒三十分钟后，擀成半分厚的薄片（可撒少许干淀粉防沾），切成细条形（约六厘米长），用箩筛去粉粒。

2.烧热花生油，把面条下入炸熟，捞出放入盆内，即成半成品。

3.干净的铜锅内加入清水八两、白糖、酸沙、麦芽糖，上火烧开后用中火煮制，待糖液煮到够浓度（滴入冷水中凝结成小珠即可）时，可离火倒入已炸好的萨其马内，用铲子拌均匀，倒在刷上油的案板上，撒上芝麻，用手轻轻压平（四方压齐），切成块即可。

三、特　点

松化香甜。

一七　酥皮莲茸包

一、原　料

兑好碱的发面1斤4两，猪油酥2两，咸鸭蛋黄3个，莲茸馅1斤。

二、操作过程

1.将咸鸭蛋黄每个切成十块，共切三十块。

2.把兑好碱的发面、猪油酥各分成三十份。先将每份发面皮用手按扁把一份油酥包入，擀成长条形，卷成卷按平，再卷成短卷，然后竖着按扁，擀成圆形的皮；先放上一块蛋黄，再放入三钱左右的莲茸馅，包成圆包子，再用快刀在包子顶上轻轻拉上十字刀口（不要拉透皮露出馅），放入笼内蒸熟便成酥皮莲茸包。

三、特　点

酥、香、甜、软，带有层酥。

注：

1. 猪油酥的制法：面粉1斤、猪油5两5钱和匀即成。

2. 做包皮时如面肥过硬，可适量加入一些清水搓匀，使其皮身软，糖易于溶化。

3. 蒸时要用旺火，否则色泽不白不起发。

4. 此皮用糖要轻一些，不要加泡打粉，才不爆裂；此包做好既要起发，又不能爆裂，才合乎要求。

一八 莲茸水晶饼

一、原　　料

澄面1斤，清水1斤4两，白糖1两，猪油3钱，莲茸馅1斤。

二、操作过程

1. 铜锅放入清水一斤四两上火烧开，放入澄面加盖煮约二分钟，把锅离火，用面棍搅拌均匀，倒在案板上搓光滑后，加入糖、猪油，再搓匀搓光滑。

2. 将面搓长，揪成五十个剂，用手按成圆扁形，取二钱莲茸馅放入包好，放入小方木模子内(包口向上)，用手压平压均匀磕出，放进刷过油的笼屉内(包口向下)，用大火蒸五分钟便熟，在表面刷上熟花生油即成。

三、特　　点

爽、滑、香、甜。

注：

1. 澄面在锅里要煮九成熟再离火，如不够九成熟，蒸好会破裂漏馅。

2. 蒸时注意火候，时间长了会爆裂影响美观。

一九　架樱擘酥饺

一、原　　料

1. 擘酥皮用料：黄油1斤，面粉9两，鸡蛋1两，清水3两。

2. 馅用料：架樱馅6两，糖粉3两，鸡蛋1个。

二、操作过程

1. 面粉用箩筛过放在案板上，先取出三两和黄油搓匀成为油酥，放入一盘内盖好，放入冰箱内冻两个小时，使油酥变硬。再将剩下的六两面粉开成窝形，放入鸡蛋、清水和匀，搓到软滑、有劲时成为水皮，放入一盘内盖好，随即放到冰箱内冻两小时，使其变硬。

2. 取出油酥和水油皮，放在案板上分别压薄，把水皮面放在油酥上，用通心木槌擀成长方形，叠成三层；用木槌压平，再擀成长方形，再叠成三折压平；再擀成长方形，然后从两头叠向中间，再由中间叠起来，成为四折，放入盘内入冰箱冻两个小时，便成擘酥皮。

3. 把擘酥皮擀成一分厚的长方片，用光铁戳戳成六十个圆片放入一钱重的架樱馅，包成饺子形，边上抹上鸡蛋，使口粘住不开，再在饺子的边上钳上花纹，平放在烤盘内。刷上鸡蛋，入烤箱用中火烤熟呈金黄色，便成“架樱擘酥饺”。

4. 把三两糖粉放入干净的盆内，加入四钱五分的清水搅匀，搅到光滑后加入一点醋精，搅匀便成糖浆，装入挤花的布袋内，在烤好的酥饺上挤上花即成（花样随意）。

三、特　　点

酥、脆、香、滑。

二〇 鸳鸯甘露酥

一、原　　料

1. 甘露酥皮用料：面粉1斤，白糖5两5钱，猪油5两，鸡蛋3两，泡打粉1钱5分，臭粉5分。

2. 双色蛋糕用料：鸡蛋1斤，白糖3两，玉米粉1两5钱，面粉1两5钱，椰酱。

二、操作过程

1. 将做甘露酥皮的面粉和泡打粉和匀过箩，放在案板上开成窝形，放入白糖、猪油、鸡蛋。用手先把窝内各料调匀，使糖约有七成溶化后，加入臭粉搅匀，再把旁边的面粉掺入拌匀，用手轻轻叠二、三次，均匀后便成甘露酥皮。

2. 把做双色蛋糕的鸡蛋打入干净的蛋糕桶内，加进白糖，用打蛋的抽子打成泡沫状，加入玉米粉、面粉轻轻和匀，即成鸡蛋糕浆。将其中一半调入食用红色，与另一半分别放入两个铺好白纸的九寸烤盘内摊平，入烤炉用中火烤熟，取出凉后去掉白纸，抹上椰酱，将两块蛋糕相合在一起按平，切成十条。

3. 将甘露皮也分成十份，纸上刷上油，放上甘露酥皮，用面棍擀薄，刷上鸡蛋，放上两色蛋糕条，将甘露酥皮卷成长卷，放入烤盘里，刷上鸡蛋，入烤箱用中火烤熟呈金黄色，切成块即成。

三、特　　点

酥、香、软、滑。

注：

烤的时间不宜过长，以防止蛋糕水分烤干收缩。

二一　鲜奶棉花杯

一、原　　料

面粉8两，澄面2两，鸡蛋青3两5钱，白糖7两5钱，牛奶2两5钱，清水1两5钱，发粉5钱，猪油1两2钱5分，醋精1、2滴。

二、操作过程

澄面、面粉过箩放案板上开成窝形，下入猪油、白糖、牛奶、鸡蛋青拌匀，再加入清水、少许醋精和匀后，再加入发粉和匀，发酵十五分钟，放入已垫好花色纸的杯内，然后上笼用大火蒸十分钟便成。

三、特　　点

松滑雪白，形如棉花。

注：

1. 面粉加水时，要徐徐加入，防止出面粒。
2. 蒸时要用大火，火小则发不起来，既不爆裂，又无弹性。

二二　蛋黄奶层糕

一、原　　料

兑好碱的发面1斤5两，冰肉2两，榄仁2两，糖椰丝1两，白糖2两，奶粉1两，糕粉1两，蒸好奶油蛋糕1斤，咸鸭蛋黄5个。

二、操作过程

1. 将奶油蛋糕、冰肉、咸鸭蛋黄均切成小粒。把蛋黄放入一盘内，另外把蛋糕、冰肉、椰丝、榄仁(用油炸熟)、白糖、奶粉、糕粉合在一起掺匀拌好，再撒上少许凉开水拌匀即成。

2. 将发面皮分成四份，每份擀成长三十厘米、宽二十五厘米的长方块，均放上馅摊平，再把四块重叠在一起，刷上少许清水，把蛋黄粒撒上，用手按平，上笼用大火蒸二十分钟切成块即成。

三、特　　点

松、软、香、甜。

注：

1. 冰肉是把肥膘切成片，用白糖、玫瑰酒腌透即成。

2. 奶油蛋糕制法：容器内放入二两五钱奶油、二两五钱白糖，用抽子抽匀，加入二两五钱鸡蛋(逐个加入)再抽匀，加进二两五钱面粉搅匀过箩，笼内铺上白纸，将面浆铺在纸上，沸水旺火蒸熟即成。

二三　架樱鸳鸯挞

一、原　　料

擘酥皮2斤7两，架樱馅6两，鸡蛋7两，白糖7两，清水1斤。

二、操作过程

1. 把清水注入锅内烧开，加入白糖煮溶化，倒入盆内，待凉后，把鸡蛋搅散倒入糖水内调匀，用箩过滤便成蛋挞水。

2. 把擘酥皮擀成约一分厚的薄片，用铁花边戳戳成六十块(每块四钱重)，放入二号菊花盏内用手轻轻压平，放入烤盘内，把架樱馅放进盏内的一边(完全放在底部亦可)，再把

蛋挞水倒入八成满，送入烤箱内用中火烤熟，待蛋挞水凝结即可。

三、特　　点

酥化香甜。

注：

1.烤时注意火候，不宜用大火，若用大火，蛋挞水凝结不平，有裂纹，不美观，烤时底火要大些。

2.烤的时间不能过久，若时间久，蛋挞过老，如老豆腐样。

二四　米制棉花糕

一、原　　料

广东齐眉米1斤，白糖4两，面肥5钱，碱水5分，泡打粉3钱，鸡蛋青2两，清水1斤（泡粉团用的水）。

二、操作过程

1.先将大米洗搓多次，冲洗到水清不浑为止，然后用清水（原料之外）浸泡两个小时（如天气冷，浸泡的时间要长一些）。

2.将浸泡过的米磨成米浆，用二百号的箩过一遍，使其细滑，放入干净的白布袋内压干水分，便成湿粉团。

3.取一两粉团加入一两清水搅匀，再取二两水倒入锅内上火烧开，将米浆倒入锅内搅匀，煮成熟糊盛入碗内凉后待用。

4.将米浆、煮熟的米浆糊、面肥加入一两清水和好搓匀搓光滑，放入盆内发酵九小时，便成糕肥（如天冷可发酵十二个小时）。

5.糕肥加入白糖搅匀，待五分钟使糖溶化，加入碱水和

泡打粉搅匀，最后将鸡蛋青打起倒入再搅匀，便成糕浆。

6.把小瓷酒杯抹上少许花生油，撒上少许扑面，放在笼屉上，将搅好的糕浆注入酒杯内（有九成满即可），用大火蒸十分钟便熟，面上裂成棉花形。

三、特　　点

绵软爽滑。

注：

1.在盆内发酵的糕肥，要掌握发酵程度，面涨发饱满圆滑如盖子形为好。如出现大泡便是发酵过大，如涨起轻浮，涨而低沉也是发酵过大。

2.机米选用一、二级的为佳，如用三、四级米，则用新米为好，新米油润色泽好。

二五　海南椰子糕

一、原　　料

1.皮用料：湿江米面（磨成浆压去水分）9两，澄面1两，白糖1两，清水2两。

2.馅用料：椰茸绿豆馅6两，干椰茸1两。

二、操作过程

取一两江米面，用三钱水调成面团，放在碗里上笼蒸熟。把其余的江米面、澄面放在案板上，加入蒸熟的江米面搓匀，加入白糖再搓匀，分成三十个剂用手压扁，包上馅做成圆球，沾上干椰茸，放在竹叶内叠起来（竹叶要放锅内煮透，捞出洗净擦净水，抹上花生油，大竹叶一张剖成两块），上下一层，成为书夹形，用牙签别上以免滑出或散开，上笼用大火蒸十分钟便熟。

三、特　　点

香、滑、软、甜。

注：

此点心中用的竹叶，在南方是用风眼果叶，此两项均无时，可用芭蕉叶、苇叶代替。

二六　五仁松酥条

一、原　　料

1.皮用料：甘露酥皮2斤，鸡蛋1个。

2.馅用料：瓜子仁4两，桃仁3两，杏仁2两，芝麻2两，糖冬瓜条3两，橘饼1两，玫瑰糖1两，花生油2两，白糖1斤3两，糕粉3两，清水2两，汾酒5钱。

二、操作过程

1.瓜子仁、桃仁挑洗干净。杏仁用开水稍泡剥去皮。芝麻炒熟。将桃仁、瓜条、杏仁、橘饼均切成绿豆大的丁。

2.桃仁、瓜条、杏仁、橘饼、芝麻、瓜子仁一起放在案板上，加入玫瑰糖、花生油、白糖、清水、汾酒调拌均匀，再下入糕粉拌匀即成五仁馅。

3.把备好的甘露酥分成两份。把一尺烤盘擦洗干净，取一张干净白纸裁成和烤盘一样大，刷上油，取一份甘露酥放在油纸上，用面棍擀成和纸一样大的薄片，翻转放入烤盘内，取出油纸用手把四角压平，将五仁馅放在甘露酥皮上摊平。再把油纸放在案板上，取另一块酥皮同样擀成薄片，以同样的方法盖在五仁馅上，取出油纸，用手轻轻把四角压平，刷上鸡蛋，入烤炉用中火烤制，烤呈金黄色便熟，切成八十块即可。

三、特　　点

酥、脆、甘、香。

注：

亦可用豆沙馅、莲茸馅、枣泥馅等烤制。

二七　椰丝甘露条

一、原　　料

甘露酥皮1斤5两，椰丝馅2斤，炒熟瓜子仁1两，鸡蛋1个，鸡蛋青3个，白糖1两。

二、操作过程

1.把叠好的甘露酥皮取三分之二放入一尺烤盘内擀成片。椰丝馅内加入瓜子仁拌匀，放在烤盘内的酥皮上摊平。将剩下的酥皮擀成三毫米厚的片，用花车车成条形，先由烤盘内的一角斜排到另一角，刷上鸡蛋，再以交叉的形式排在上面，再刷上一层鸡蛋，入烤箱用中火烤熟。

2.用打蛋抽子把鸡蛋青打成泡沫状，加入白糖，再打匀呈公鸡尾状，放入带有花嘴的布袋内（或临时用油纸代替），在烤好的酥条上面空格内挤成花形，再入烤箱，用小火烤制两分钟，凉后切成条即可。

三、特　　点

酥、脆、软、滑。

注：

在烤制时要掌握好火候，防止色黑不熟或硬脆水分消失。

二八　核桃酥布甸

一、原　　料

1. 皮用料：面粉1斤，白糖5两，猪油3两7钱5分，鸡蛋4个，泡打粉1钱6分。

2. 馅用料：核桃仁1斤5两，白糖1斤3两，鸡蛋5个，清水5两。

二、操作过程

1. 面粉过箩放在案板上开成窝形，把泡打粉放在窝外，把白糖、猪油、鸡蛋放入窝内，用手把白糖、鸡蛋、猪油搓匀，再掺入面粉、泡打粉和匀，用复叠方式叠二、三次即成酥面。

2. 把酥面放入一尺烤盘内，用手按扁擀成同烤盘一样大的片。

3. 桃仁用开水稍泡片刻剥去皮，入炉烤熟，取出切成碎粒状。鸡蛋(用青)放入深盘内抽打成泡沫状。把清水、白糖放入锅内上火，用中火烧开，然后再用中小火煮制，待煮到胶状，有糖丝出现，把锅离火，倒入打好的鸡蛋青搅匀，再把切好的核桃仁放入拌匀，倒入烤盘内的酥面上用手抹平，入炉用中火(面火要小一点，底火要大一点)烤呈浅黄色，凉后切成四方形块即成。

三、特　　点

甘香酥脆可口。

二九　椰茸酥盏

一、原　　料

1. 皮用料：面粉5两，猪油1两6钱，白糖1两6钱，鸡蛋2个，泡打粉1钱6分。

2. 馅用料：椰丝7两，白糖7两，鸡蛋6两，面粉5钱，猪油7钱，香草粉1分，牛奶3两。

二、操作过程

1. 酥皮制作见"冰肉椰丝盏"。

2. 把椰丝切成碎末放入盆内，再下入白糖、鸡蛋、面粉、猪油、牛奶、香草粉调拌均匀，即成椰茸馅。

3. 把做好的馅分在做好的六十个盏内，入炉用中火烤透呈金黄色即成。

三、特　　点

甘、香、酥、软。

注：

做皮时不宜多搓。烤时注意火候。

三〇　五仁果子盏

一、原　　料

1. 皮用料：面粉1斤，白糖3两8钱，猪油3两8钱，鸡蛋4个，泡打粉2钱。

2. 馅用料：瓜子仁1两5钱，糖冬瓜条1两5钱，青梅7钱，葡萄干7钱，核桃仁2两，糖橘饼7钱，芝麻3钱，白糖6两，鸡蛋4个，熟糕粉5钱，花生油5钱，糖玫瑰5钱。

3. 其他用料：鸡蛋1个。

二、操作过程

1. 酥皮制作见"冰肉椰丝盏"。先取五两备用，把剩下的搓成长条分成七十份，每份放入三号菊花盏内，照盏形用手按扁按匀，码入烤盘内。

2. 把糖冬瓜条、青梅、核桃仁、橘饼均切成碎粒。瓜子仁烤熟。芝麻炒熟。葡萄干挑洗干净。把馅用料合在一盆内

调拌均匀即成五仁馅。

3.把馅分别放入七十个盏内。留用的五两酥面放在案板上擀成约二毫米厚的薄片，用花车划成一厘米宽、四厘米长的条，在每个盏上放两条呈十字形。在酥面条上刷上鸡蛋入炉用中火烤呈金黄色即成。

三、特　　点

酥香可口，色泽美观。

注：

烤时掌握火候，火大色泽黑暗，火小脆干。

三一　糖皮麻茸卷

一、原　　料

1.皮用料：面粉1斤，白糖3两8钱，鸡蛋4个，泡打粉2钱，猪油3两8钱。

2.馅用料：麻茸馅1斤。

3.其他用料：鸡蛋1个，糖粉5两，熟花生油3钱，醋精。

二、操作过程

1.面粉过箩放在案板上开成圆窝形，把鸡蛋、猪油、白糖放在窝内，泡打粉放在窝外，先把蛋、油、糖搓匀溶化，再掺入面粉、泡打粉和匀，折叠二、三次和成面团，分成四份。取四张白纸刷上花生油，各放上一分酥面，擀成“日”字形片。

2.把刷酥面的鸡蛋搅散。把麻茸馅分放在四片酥面上摊平，卷成卷形(纸不要)，封口处抹上鸡蛋粘住，放入烤盘内，刷上鸡蛋，入炉用中火烤呈金黄色即可。

3.把糖粉放入碗内，注入约一两开水，搅均匀呈白色

时，加入一、二滴醋精搅匀，再加入熟花生油搅匀即成糖浆，放入带有挤花嘴子的布袋内(或临时用油纸卷成喇叭形)，挤在烤好的卷上面，待凉后切成斜块即成。

三、特　点

酥脆甘香可口。

三二　岭南椰黄盏

一、原　料

1. 皮用料：面粉1斤，黄油(或凉猪油)5两，白糖1两2钱5分，鸡蛋1两，清水2两5钱。
2. 馅用料：椰子酱1桶，咸鸭蛋黄10个，熟椰茸馅5两。
3. 其他用料：鸡蛋10个，白糖4两。

二、操作过程

1. 面粉过箩放在案板上，取出一半和黄油搓匀成为油酥，放入冰箱内冻约四个小时。再把剩下的五两面粉开成窝形，放入白糖、鸡蛋、清水搓匀搓光滑成为水皮，放入冰箱内冻约四个小时。

2. 待油酥、水皮冻硬后取出，先把水皮擀成长方形薄片，再把油酥压薄放在水皮上，轻轻擀一下，先左右对折一次成为三层，再将两端向中间折入，再由中间折起来成为四层。

3. 把酥皮擀成约二毫米厚"日"字形，用花边戳子戳成圆片，平放入二号菊花盏内，用手按平按均匀。

4. 咸鸭蛋黄蒸熟过箩擦成茸放入盆内，加入椰子酱、熟椰茸馅拌匀即成椰黄馅。

5. 把椰黄馅分别放入酥盏内(只装八分满)码在烤盘上，入炉用中火烤熟后取出。

6. 把十个鸡蛋的青放入铜锅内，用蛋糕抽子打成泡沫状，先加入二两白糖，打成公鸡尾状，再放入二两白糖，再打成公鸡尾状即成。取三分之二的蛋青分别抹入烤好的酥盏内，再把剩下的三分之一装入带有花嘴的布袋内（用油纸卷成喇叭形亦可），分别在酥盏上面挤上花形。

7. 酥盏再入炉用小火略烤一下，使盏上面的蛋青略上一点金黄颜色即成。

三、特　　点

软滑酥化。

注：

做皮时不可多搓，只用叠法，否则起劲渗油。

三三　香麻油列枣

一、原　　料

1. 皮用料：面粉1斤，白糖5两，猪油6钱，面肥1两5钱，泡打粉1钱5分，臭粉6分，清水4两，芝麻3两。
2. 馅用料：豆沙馅1斤2两。
3. 其他用料：花生油。

二、操作过程

1. 把面粉和泡打粉和匀过箩放在案板上开成窝形，加入白糖、猪油、面肥、臭粉、清水拌匀叠二、三次，和成化皮堆皮。

2. 把化皮堆皮和豆沙馅各分成四十份，包成三厘米长的

枣核形，刷上清水粘上芝麻即成油列枣。

3. 烧五成沸花生油，下入油列枣用中火炸透呈金黄色即成。

三、特　　点

松化柔软，甘香。

三四　奶黄鸳鸯夹

一、原　　料

1. 皮用料：擘酥皮 7 两，松酥皮 7 两，糖粉 1 两。

2. 馅用料：奶黄馅 6 两。

二、操作过程

把叠好的擘酥皮和松酥皮，分别擀薄用花边圆戳子戳成二十片（每片重三钱五分），分别放入烤盘内入炉用中火烤熟取出，用松酥饼作底放入一份奶黄馅，再盖上一片擘酥饼，撒上糖粉即成。

三、特　　点

酥、脆、甘、香。

三五　冬茸金银酥

一、原　　料

1. 皮用料：松酥皮 1 斤，擘酥皮 1 斤，鸡蛋 1 两。

2. 馅用料：冬茸馅 1 斤 5 两。

二、操作过程

1. 鸡蛋打散待用。

2. 把叠好的松酥皮擀成三十六厘米见方的片，放入同样大的烤盘内，四角压平，再把冬茸馅放入摊匀抹平，然后将

叠好的擘酥皮擀成与烤盘一样大的片，平放在馅的上面，轻轻用手按平，再用花车按六十块的比例轻轻划上虚线（烤熟时切块方便），刷上鸡蛋，入炉用中火烤制，待熟呈金黄色，凉后顺虚线切块即可。

三、特　　点

酥、脆、香、甜。

三六　果子白绫酥

一、原　　料

1. 馅用料：白糖1斤5两，肥肉5两，杏仁2两5钱，玫瑰糖1两2钱，瓜子仁1两，桃仁1两5钱，芝麻1两5钱，糖冬瓜条1两2钱，熟花生油1两，糕粉3两8钱，清水3两，汾酒5钱。

2. 皮用料：水油皮1斤2两5钱，油酥7两2钱5分。

二、操作过程

1. 肥肉用汾酒腌透上笼蒸熟。瓜子仁烤熟。杏仁去皮。芝麻炒熟。桃仁去皮烤熟。然后把肥肉、杏仁、桃仁、瓜条均切成绿豆粒大的丁。把所有馅用料掺匀。

2. 把水油皮和油酥分别揪成二十五个剂，用水油皮包入酥面成球状，擀成长片，卷成筒形压扁，再由一端往里叠成三层再压扁，擀成扁圆形，放入一份馅，包成球形，用手轻轻压扁，放入烤盘内，入炉用小火烤熟，便成果子白绫酥。

三、特　　点

色白，酥、化、香、甜。

注：

1. 烤时要用小火，否则表面上色就不象白绫酥了。

2. 小个的可整上，大个切成四块。

三七　螺丝冬茸包

一、原　　料

擘酥面6两，面粉7两5钱，牛奶3两5钱，湿伊士酵（即干酵母丐）2钱，白糖3两，鸡蛋2个，冬茸馅6两，黄油1两2钱5分，糖粉。

二、操作过程

1. 面粉过箩取出三两放在盆内，加入湿伊士酵、牛奶一两八钱，用手搅匀，搅到光滑有劲时，刷上一层花生油（防止表面干燥；待发酵后（夏天要五个小时，冬天要十二个小时才能发起）体积比原来大三倍，即成第一次面肥酵。

2. 把余下的面粉置案上开成窝形，加入黄油、白糖、鸡蛋、牛奶一两七钱，把第一次面肥酵加入，搓烂搓匀搓光滑后，表面刷上一层油，待发酵四小时后即成面包肥（比原来大三倍）。

3. 把发好的面肥放在案板上，擀成三十厘米见方的片，再把擘酥皮擀成同样大的片，将面包肥平放在擘酥皮上面，轻轻卷成长条形，切成二十个剂，每个剂刀口朝上，用手压扁放入三钱冬茸馅，包成圆球形，放入烤盘内用布盖上，醒到体积膨涨两倍时，入炉用中火烤制（不要刷鸡蛋），凉后撒上糖粉即可。

三、特　　点

松软香甜，外形美观。

注：

1. 烤时不要用大火。

2. 用此种发酵方法，可以制做各种咸甜面包。

三八　蛋黄莲茸酥

一、原　　料

1. 馅用料：莲茸馅2斤5两，榄仁1两，冰肉2两，咸鸭蛋黄25个。

2. 皮用料：水油皮1斤2两5钱，油酥7两2钱5分。

二、操作过程

1. 榄仁炸熟。冰肉切成碎末。咸鸭蛋黄（一般多用生的）整用不切开。

2. 把莲茸馅加入榄仁、冰肉调拌均匀分成二十五份，再把咸蛋黄放入馅内包在中间，即成莲茸酥馅。

3. 把水油皮和油酥各分成二十五份，用水油皮包上酥面，卷擀两次（卷擀法见"果子白绫酥"），擀成圆薄片放上一份馅，包成圆球形，由上往下略压（封口处向下），锁上花边（将圆周捏薄往里卷紧，如此往前捏一圆周），面上盖上红印，码在烤盘内，入炉用小火烤熟即成。

三、特　　点

酥、化、香、甜。

注：

1. 此酥做好后不锁边亦可。

2. 此饼属于油酥皮月饼类。

三九　豆沙百合酥

一、原　　料

水油皮6两2钱，油酥3两6钱，豆沙馅6两。

二、操作过程

把水油皮和油酥分别分成二十份，用水油皮包上油酥，卷擀两次（卷法见“果子白绫酥皮”），再擀成圆薄片，放入豆沙馅，包成圆球形，用手轻轻按扁，用快刀在每个饼面上交叉剞上三刀（不要把皮剞破，防止炸时漏馅）。用平底锅烧四成热花生油，把酥饼放入炸制，待刀纹开成百合瓣形，逐渐把火力加大，炸到熟透即可。

三、特　　点

酥、化、香、甜，色白形如百合。

四〇　荷花豆茸酥

一、原　　料

豆茸馅6两，水油皮6两2钱，油酥3两6钱，食用红粉少许。

二、操作过程

1. 把水油皮加入少许红粉搓匀呈粉红色，同酥面各分成二十份，用水油皮包上油酥卷两次（卷擀法见“果子白绫酥”），再擀成圆形，放入一份豆茸馅，包成圆球形，用手略按扁，取快刀在饼面上交叉剞上十字刀纹（不要把皮剞破，防止漏馅）。把饼全部做好。

2. 用平底锅烧四成沸花生油，把饼放入炸，待刀纹张开把火逐渐加大，炸熟即成。

三、特　　点

酥、化、香、甜，形如荷花。

注：

颜色不要太红，只要粉红色即成。

四一　香麻莲茸饼

一、原　　料

1. 皮用料：面粉5两，清水6两5钱，猪油6钱5分，芝麻6钱，鸡蛋1个。

2. 馅用料：莲茸馅6两。

二、操作过程

1. 清水、猪油注入锅内上火烧开，再把已过箩的面粉倒入搅匀搅熟，倒在案板上略搓匀即成皮面。

2. 把皮面搓长分成二十个剂，每个剂按扁，放入莲茸馅包成圆球形，用手轻轻压扁成圆饼，刷上鸡蛋，撒上芝麻沾匀。

3. 取平底锅上火烧热注入花生油，放入做好的酥饼，用中火煎制，煎好一面再煎另一面，煎熟即成。

三、特　　点

滑、软、香、甜。

注：

此种点心随煎随吃为佳。

四二　酥皮鲜奶挞

一、原　　料

鲜牛奶1斤，白糖4两，鸡蛋青2两，白醋2钱，水

油皮6两2钱，油酥3两6钱。

二、操作过程

1.把油酥放入水油皮上包成圆球形，压扁开成“日”字形，叠成三层；再开成“日”字形，叠成四层；再开成一分厚的长方形，用花边戳戳成片，然后放入二号菊花盏内，用手捏平捏均匀。

2.把白糖放入盥子里。牛奶放入干净的铜锅（或铝锅）内上火烧开，倒入盥子里搅匀凉后使用。

3.把蛋青放入干净的蛋糕桶内，用抽子打匀倒入凉牛奶，下入白醋搅匀过箩用盥子盛装（一定要用盥子装），然后分别盛入做好的盏内，码入烤盘内，入炉用中小火烤熟即可。

三、特　　点

酥、化、甘、香。

四三　两色萨其马

一、原　　料

面粉1斤，鸡蛋9两，臭粉2钱，可可粉3钱，白糖3斤，蜂蜜3两，柠檬酸3分，清水1斤，椰丝1两。

二、操作过程

1.将面粉过箩放在案板上分成两份。每份开成窝形，各加入鸡蛋四两五钱、臭粉一钱，其中一份内加入可可粉，分别拌匀搓透搓光滑，成为两块面团，用干净布盖上醒约三十分钟。

2.两块面醒好后，分别擀成一毫米五厚的薄片（擀时用玉米粉做扑面），切成韭菜叶宽、约五厘米长的条。

3.用箩筛掉条上的玉米粉。锅内烧热花生油，把条分别放入炸透捞出，分放在两个盆内。

4.铜锅注入清水、白糖、蜂蜜、柠檬酸上火烧开，然后用中火煮制，待糖煮浓成为胶汁状（可取点滴入凉水中，成珠形不散即可），把锅离火，均分在两个炸面条的盆内，用铲子调拌匀。在案板上撒上椰丝，取有可可粉的那盆倒在椰丝上，用专用木板整平成四方形，再把另一盆倒在整平的方块上同样整平，切成块形，即成两色萨其马。

三、特　　点

外形美观，松化甘甜。

注：

和面时加入可可粉经炸制、拌糖，即成“可可萨其马”。

四四　葡萄鲜奶糕

一、原　　料

面粉1斤，鲜牛奶8两，猪油1两，白糖1斤，鸡蛋青1两6钱，泡打粉5钱，香草粉少许，葡萄干1两。

二、操作过程

1.把面粉和泡打粉和匀过箩，放入干净的盆内，加入牛奶、白糖、鸡蛋青搅匀，然后再加入猪油、香草粉搅透，把白糖完全搅溶化。

2.把大号菊花盏擦洗干净，先垫入一张方形纸，然后把搅好的面放入盏内（九成满即可），把葡萄干洗净分别撒在面上，上笼用大火蒸十五分钟便熟，取出脱去铁盏撕掉纸即可。

三、特　　点

柔软香滑。

注：

1. 搅面时不能搅起劲，起劲蒸熟不裂口。

2. 若无鲜牛奶可用清水代替。

四五　冰肉椰丝糕

一、原　　料

1. 蛋糕用料：鸡蛋1斤，白糖1斤，面粉8两。

2. 馅用料：猪肥肉1斤2两，白糖9两，鸡蛋黄2两5钱，榄仁3两，椰丝2两，玫瑰酒8钱，面粉1两。

二、操作过程

1. 把鸡蛋打入干净的蛋糕桶内，加入白糖，用抽子抽打成公鸡尾状，然后把面粉过箩倒入轻轻拌匀。烤盘内垫一张白纸，将鸡蛋面糊倒入烤盘内摊平，上笼用大火蒸熟（以松软起均匀小眼为好）。

2. 把肥肉切成指甲小片，加入玫瑰酒和二两白糖拌匀腌透。榄仁炸熟。

3. 把肥肉、榄仁放入盆内，加入白糖七两、鸡蛋黄、椰丝、面粉调拌匀，即成冰肉馅。

4. 把拌好的馅放入蒸好的蛋糕上摊平，入炉用中火烤制，待上面的馅呈金黄色时即熟，切成块即成。

三、特　　点

软、化、香、甜，油润可口。

注：

肥肉一定要用酒和糖腌透，否则肉不爽不香。

四六　岭南酥蛋夹

一、原　　料

1.岭南酥用料：面粉1斤，黄油5两，白糖1两2钱5分，鸡蛋1两，清水2两5钱。

2.蛋糕用料：鸡蛋1斤5两，白糖6两，面粉6两，奶油6钱。

3.其他用料：果酱1斤，奶油4两，糖粉1两，糖4两。

二、操作过程

1.把做蛋糕的鸡蛋放入干净的蛋糕桶内，用抽子打到起泡沫变白色，把面粉过箩徐徐倒入，拌匀后(不宜多搅，防止起劲)把奶油烧热倒入轻轻搅匀，迅速倒入两个干净的烤盘内(垫刷油的白纸)入炉用中火烤熟。

2.把面粉过箩分成两份放在案板上，都开成圆窝形，把黄油放入一份面粉内拌匀，搓透即成油酥。在另一份面粉内加入白糖、鸡蛋、清水拌匀搓匀即成水皮。把油酥、水皮入冰箱冻四个小时，待质硬后取出，先把水皮擀成薄片，再把油酥擀薄放在水皮上，再稍擀一下，叠成三折，再擀成长方形片，叠成四折即成岭南酥。

3.把岭南酥擀成“日”字形（比烤好的蛋糕稍大点，烤时酥要收缩)，放入烤盘内入炉用中火烤熟。

4.把烤好的蛋糕撕掉垫的纸，放在案板上，先取五两果酱抹在蛋糕上。把烤好的岭南酥放在蛋糕上，用手轻轻按平，再取五两果酱，抹在岭南酥上，再将烤好的另一块蛋糕撕掉纸，放在岭南酥上（蛋糕的底部朝上)，用手轻轻按平，撒

上糖粉，切成块形。再把其他用料内的奶油内加入白糖搅匀上劲变成白色，放入带花嘴子的布袋内（或临时用油纸卷成喇叭形），在切好的每块蛋糕上挤上花形，即成岭南酥蛋夹。

三、特　　点

柔软酥甜可口。

四七　芝麻松酥饼

一、原　　料

松酥面皮1斤，芝麻4两，鸡蛋1个。

二、操作过程

把搓好的松酥皮放在案板上，擀成二毫米厚的片，用花边圆戳戳成圆形（约八十个），平码在案板上刷上鸡蛋，再把芝麻撒在上面，用手轻轻按一下，然后码在烤盘内入炉用中火烤制，待烤呈金黄色即可。

三、特　　点

色泽金黄，酥脆香甜可口。

注：

1. 将酥面擀成同样厚，戳成扁圆形，刷上鸡蛋后，粘上核桃仁（去皮切碎）烤熟，便成“核桃松酥饼”。

2. 将酥面擀成同样厚，同样戳成圆形片，再用小的戳在中间戳穿出一小口，刷上鸡蛋，两面粘上杏仁（去皮切碎），烤熟即成“杏仁松酥饼”。

四八　豆沙松酥卷

一、原　　料

松酥皮1斤，豆沙馅1斤5两，鸡蛋2个。

二、操作过程

1. 把松酥皮、豆沙馅各分成四份。

2. 把每份松酥皮擀成三十三厘米见方的片，豆沙馅也擀成同样大的片，放在松酥皮上，卷成圆筒形，码在烤盘内，表面刷上鸡蛋，入炉用中火烤制，待烤呈金黄色取出，凉后切成斜刀块。

三、特　　点

外酥内软，香甜可口。

注：

如用豆茸馅，即叫"豆茸松酥卷"。

四九　椰丝蛋黄饼

一、原　　料

面粉1斤，白糖6两2钱，猪油2两8钱，鸡蛋3两，清水2两5钱，泡打粉2钱，臭粉1钱，湿糖椰丝2两5钱（用干椰丝亦可）。

二、操作过程

把面粉、泡打粉和匀过箩，放在案板上开成窝形，加入白糖、猪油、鸡蛋、清水、臭粉，先把窝内各料搓匀，待糖溶化后，掺入面粉搓匀搓透，然后擀成二毫米厚的片，用铁制圆戳子戳成片，刷上鸡蛋，粘上湿糖椰丝，码入烤盘内入炉用中火烤熟即可。

三、特　　点

酥、脆、香、甜。

五〇 杏仁饼

一、原　　料

绿豆粉1斤，白糖1斤1两，猪油2两3钱，水1两，杏仁2两，杏仁香精5分。

二、操作过程

1.把杏仁去皮烤熟切成碎粒状。

2.将白糖、猪油、水、杏仁、杏仁香精合在一起拌匀搓透，掺入绿豆粉搓透搓匀(如面太干可适量再加点水)，把拌好的绿豆粉放入杏仁饼模内用手压紧磕出，码入烤盘内，先放在烤炉上面烘干水分(晒干亦可)，再入炉用小火烤呈金黄色即可。

三、特　　点

松化香甜。

注：

饼做好必须先烘干水分，再入炉烤制，否则饼质过硬影响质量。

五一 德庆酥

一、原　　料

面粉5两，小苏打6分5厘，芝麻6钱5分，花生米6钱5分，猪油2两，白糖5两。

二、操作过程

1.芝麻洗净炒熟。花生米去皮烤熟切成碎粒。

2.将面粉过箩，放在案板上开成圆窝形，加入猪油、糖搓匀，再掺入芝麻、花生米、小苏打搓匀，用模子做成圆球形饼，约七十个，码入烤盘内入炉用小火烤熟即可。

三、特　　点

松化香甜。

注：

1. 搓面时不要加水。

2. 此点心盛产于广东德庆，故名。

五二　五仁松酥夹

一、原　　料

1. 皮用料：松酥皮1斤5两。

2. 五仁馅料：瓜子仁4两，核桃仁3两，杏仁2两，糖冬瓜条3两，橘饼1两，玫瑰糖1两，花生油2两，白糖1斤3两，糕粉3两，清水2两，汾酒5钱，芝麻1两。

二、操作过程

1. 核桃仁、杏仁去皮切成粒，芝麻洗净炒熟。冬瓜条、橘饼切成碎粒。瓜子仁挑净。把加工好的核桃仁、杏仁、芝麻、冬瓜条、橘饼、瓜子仁一起放在案板上，加入白糖、花生油、清水、玫瑰糖、汾酒调拌均匀，再加入糕粉拌匀即成五仁馅。

2. 把松酥皮分成两份。取一尺一寸烤盘擦洗干净备好。再取一张白纸裁成和烤盘一样大，刷上花生油放在案板上，然后取一份酥面放在纸上擀成同纸一样大的片，放入烤盘内抽出油纸，把做好的五仁馅放在酥面上摊平，再把剩下来的一半松酥皮擀成一毫米厚的薄片，用花车划成一厘米宽的条，逐条先由烤盘的一角斜码摆放到相对的一角，距离为一厘米，刷上鸡蛋，再照样从另一角平行摆放与前相同成斜格，

用手轻轻按平按紧，再刷上鸡蛋，入炉用中火烤制，待烤呈金黄色便熟，凉后切成块即可。

三、特　　点

酥、脆、香、甜。

五三　棉花奶蛋糕

一、原　　料

结力片（又名鱼胶）3两，冻粉5钱，水2斤5两，白糖2斤，鸡蛋青1斤，香草粉3分，椰茸3两。

二、操作过程

1.把冻粉用清水洗干净，放在盆内泡一小时，然后控干水分，放入盆内加入结力片，注入清水一斤五两，放进笼内蒸溶化。

2.把清水一斤、白糖放入铜锅内，用小火煮制，待糖溶化后，加入蒸好的冻粉搅匀，放在炉边待用（要保持一定的温度）。

3.把鸡蛋青放进干净的蛋糕桶内，用抽子打成泡沫，再将煮好的糖水冲入，边倒边搅，搅匀后（约搅二十分钟）倒入方盘内，待凝结后切成长五厘米五、宽二厘米五的条，放入椰茸内，四边沾上椰茸即成。

三、特　　点

香、滑、软、甜。

五四　猪油马拉糕

一、原　　料

嫩面肥1斤5两，白糖7两5钱，泡打粉2钱，猪油2两，鸡蛋4两5钱，碱水6分，去皮榄仁7钱。

二、操作过程

将嫩面肥(即刚发起)放入盆内，加入白糖搓匀搓透，待白糖溶化加入泡打粉、碱水、鸡蛋揉匀，再用手抽打数下，使面上劲，在盆内醒约三十分钟，然后加入猪油搅匀。笼内用木条搭成三十六厘米见方的格形，取白纸一张裁成三十九厘米见方，刷上油放入格内垫好，再把搅好的面倒入摊平，撒上干榄仁，加盖用大火蒸三十分钟便熟，凉后撕去油纸，切成块形即成猪油马拉糕。

三、特　　点

松软香甜。

注：

1.蒸时要用大火，如用小火，蒸出则不松软。

2.蒸时要一次蒸熟，不能中间打开笼盖，如一次蒸不熟再蒸第二次便会出现夹心。

3.蒸好后，以糕表面呈田鸡皮状为标准。

五五　擘酥奶黄筒

一、原　　料

擘酥面6两，鸡蛋1个，奶黄馅4两。

二、操作过程

1.将擘酥皮擀成三毫米厚的大片，用花车划成一厘米宽、十七厘米长的条，把划好的条刷上鸡蛋，然后用铁制的尖筒形模具将擘酥条的一头搭在铁筒的尖部，卷成五厘米长的螺旋形，每圈相连处要接好，卷到末尾的头压在下面，平

放在烤盘内，入炉用中火烤熟。

2.烤熟取出，凉后脱去铁筒模具。然后把奶黄馅装入带挤花嘴的布袋内（用油纸卷成喇叭形亦可），用手把奶黄馅挤入筒内，即成擘酥奶黄筒。

三、特　　点

外酥脆，内香甜软滑。

注：

烤时要用中上火，过大过小都会影响质量。

五六　冬茸士多饼

一、原　　料

面粉1斤，糖粉2两5钱，鸡蛋青2两5钱，猪油6两，泡打粉2钱，臭粉6分，冬茸馅1斤5两。

二、操作过程

1.把面粉和泡打粉和匀过箩，放在案板上开成圆窝形，放进臭粉、糖粉、蛋青、猪油拌匀，然后掺入面粉搓匀，复叠二、三次便成士多皮。

2.将士多皮分成七十个剂，冬茸馅也分成七十份。把皮压成圆片，放入馅包成长圆形用手压扁，码入烤盘内用中火烤熟，以白色为准。

三、特　　点

松酥香甜。

注：

搓皮时不要多搓，防止上劲后渗油。

五七　豆沙士干包

一、原　　料

士干皮(即奶油皮) 2 斤 1 两，豆沙馅 1 斤 8 两，鸡蛋 2 个。

二、操作过程

把士干皮搓长揪成七十个三钱重的小剂，豆沙馅也分成七十份。将每个剂压成扁圆形，放入馅包成圆球，码入烤盘，在顶部用快刀划成十字形(不要划太深，防止漏馅)，刷上鸡蛋，入炉用中火烤呈金黄色即可。

三、特　　点

松软香甜可口。

注：

烤时要掌握好火候。

五八　樱桃擘酥批

一、原　　料

擘酥皮 1 斤，架樱馅 3 两，樱桃10个，鸡蛋 1 个，冻粉糖液少许。

二、操作过程

1.将擘酥皮用走槌擀成一厘米厚的片，用三号铁制菊花戳子戳成四十片，取二十片再用小号的戳子戳穿，使中间有孔，把无孔的二十片平放在案板上，刷上鸡蛋，再把有孔的二十片放上，使二片合成一片，然后码入烤盘内，入炉用中火烤熟待用。

2.把樱桃剖成两瓣，取一张油纸卷成喇叭形，然后把架

樱馅放入，再用手挤在擘酥批的孔内，再把一瓣樱桃盖在馅上，刷点冻粉糖液即成。

三、特　点

外形美观，酥、脆、香、甜。

注：

1.在烤前刷鸡蛋时，不要刷在边外，否则会影响层次。

2.把冻粉洗净用清水泡一个小时，捞出挤干水放入碗内，加入五两清水上笼蒸化，加入二两白糖再蒸化取出即成冻粉糖液。

五九　山楂蛋白糕

一、原　料

冻粉7钱5分，白糖1斤5两，清水1斤8两，香草粉2分，鸡蛋青6两，山楂糕1斤4两。

二、操作过程

1.把冻粉放在盆内，用清水洗净，再换清水浸泡两个小时，挤干水分，放在干净锅内，加入清水一斤八两，上火烧开，待冻粉溶化后，加进白糖烧溶化，然后离火过箩，再倒入锅内保持烧开的温度备用。

2.把山楂糕切成八根长条（约长三十六厘米，宽、厚一厘米五）。取约三十六厘米长、二十八厘米宽的铝制长方盘洗净消好毒。

3.把鸡蛋青放入干净的蛋糕桶内，用抽子抽打成泡沫状，再慢慢倒入冻粉糖液，边倒边搅，搅匀后分成两份，一份要保持五、六成的热度，另一份稍凉后倒入备好的长方盘内摊平，把八条山楂糕排好(距离约三厘米宽)，再把另一份倒入摊平，待完全凉后先切成八条，再把每条斜刀切成块即可。

三、特　　点

软、滑、香、甜，有山楂酸味。

注：

1. 要切斜块不要切方块。

2. 此糕适于夏、秋季使用。

六〇　酥皮唿嗹卷

一、原　　料

1. 皮用料：化皮堆皮6两，面粉2两，白糖2钱5分，鸡蛋1个，清水4两4钱。

2. 馅用料：玉米粉2两，鸡蛋1两5钱，香草粉少许，牛奶6两，白糖4两，清水6两。

二、操作过程

1. 把玉米粉放在碗内，加入牛奶、鸡蛋搓烂搅匀过箩。然后把清水放入锅内，加入白糖、香草粉上火烧开，把锅离火，再把稀糊慢慢倒入锅内，边倒边用勺推，倒完后，把锅上火用小火再继续推，待面完全推熟透时，把锅离火倒入刷有油的盘内，摊平凉后即成馅，切成三十根长四厘米五、宽一厘米的条备用。

2. 把面粉、鸡蛋、白糖放在碗内，慢慢加入清水，边倒边搅，搅匀后过箩成稀糊。取干净锅上火烧热，用刷子沾少许油把锅擦亮，待把锅烧均匀，用勺舀约一两稀糊倒入锅内，再将锅慢慢转动，使稀糊摊成均匀的圆皮。摊熟后取出即成鸡蛋面皮，每张皮切成四张三角形。

3. 将鸡蛋面皮平摊在案板上，放上一块做好的馅包成四方长条形，封口抹上少许鸡蛋糊沾住。把化皮堆皮分成二十

四个剂，每个剂擀成长圆形，放入一个包好蛋皮的馅，再包成方长条形，沾上少许水，再沾上芝麻，搓匀后即成半成品。

4.锅内烧六成沸花生油，把条放入油内炸制，边炸边轻轻翻动，炸呈金黄色即成酥皮㗎嗱卷。

三、特　　点

外皮酥、脆，内馅软、滑、香、甜。

注：

1.此点心炸好就吃为佳。

2.搅馅时一定要搅上劲。

六一　冰花鸡蛋馓

一、原　　料

面粉1斤，鸡蛋6两5钱，臭粉2钱，砂糖1斤3两，麦芽糖3两，清水6两。

二、操作过程

1.把面粉过箩，放在案板上开成圆窝形，用清水五钱，把臭粉在碗内浸透后倒入窝内，再加入鸡蛋，搓匀搓滑醒约三十分钟，用玉米粉（或细淀粉）作扑面，擀成一毫米厚的薄片，切成八厘米五长、三厘米宽的条，在每条中间用刀划三条小口（划三分之二，两端连着），两片叠在一起，由一端折向中间，从中间口内穿过拉平，即成生鸡蛋馓。

2.锅内烧热花生油，把生鸡蛋馓入油内用中火炸制，边炸边翻动使火候一致，炸熟呈浅黄色即成半成品。

3.将砂糖、麦芽糖、清水放入铜锅内，用中火煮到有胶性，再将蛋馓逐个下入糖汁内沾匀，稍待片刻即成。

三、特　　点

松化香甜。

注：

1. 擀时厚薄要均匀。

2. 煮糖时不能大火，待糖有胶丝、有弹性即可。

六二　樱桃松酥盏

一、原　　料

松酥皮 1 斤，结力片 1 两 7 钱 5 分，冻粉 2 钱 5 分，鸡蛋青 3 两，白糖 1 斤，清水 1 斤，罐头樱桃 20 个，白兰地酒 1 钱。

二、操作过程

1. 松酥皮擀成三毫米厚的大片用铁戳戳成四十个圆片，放入盏内，用手捏平捏匀，码在烤盘内，刷上鸡蛋，入炉用中火烤熟取出备用。

2. 把结力片、冻粉先用水洗净，再用水泡透，捞出挤干水分放入盆内，加入清水五两，上笼蒸溶化取出备用。

3. 取干净锅注入五两清水、白糖、冻粉和结力片，上火烧开，把糖煮溶化即成糖胶。

4. 将鸡蛋青放入干净的蛋糕桶内，用抽子打成泡沫状。然后在糖胶内加入白兰地酒(去其结力片的腥味)，趁热冲入蛋泡内搅匀，待温热时倒入油纸筒内(用油纸卷成喇叭口形)，挤入松酥盏内。樱桃一剖两瓣，每个盏内放上一瓣即成。

三、特　　点

软、滑、酥、香、甜。

六三　莲茸蟠桃酥

一、原　　料

水油皮6两，油酥4两，莲茸馅6两，花生油。

二、操作过程

1.把水油皮、油酥分别揪成三十个剂，水油皮按扁，放入油酥包成球形，用手按扁，再擀成十厘米长薄片，从头卷到尾成筒形，顺着再用手轻轻按扁，再卷成圆形。

2.把卷竖着按扁成圆薄片，放入二钱莲茸馅，包成饺子形，手持两头，向着弓弦面弯过来，使两头相接，用手捏紧接头，成为圆形上下两面稍凸起，再用手把边锁成花边，形如扁蟠桃。

3.锅内烧五至六成热花生油，放入蟠桃炸制，边炸边翻动，炸熟即成。

三、特　　点

酥化香甜。

六四　冬茸蛋泡夹

一、原　　料

鸡蛋青1斤1两，鸡蛋黄3两，面粉1两2钱，冬茸馅7两，花生油。

二、操作过程

1.把蛋黄放入碗内，加入面搅均匀。然后把蛋青放入干净的蛋糕桶内，用抽子抽打成完全泡沫状，再把蛋黄倒入，

用手轻轻拌匀即成生鸡蛋浆。

2.把烤盘擦干净薄薄刷上一层花生油再撒上一层面粉，马上倒出来。把搅好的蛋浆倒入带有挤花嘴的布袋内（用油纸卷成喇叭口形亦可），手持布袋把鸡蛋浆挤于烤盘内成圆形（每个约四钱重），入炉用中小火烤呈浅黄色（烤制后已变成扁圆形）。

3.把鸡蛋饼取出，待凉后在每块靠烤盘的一面抹上二钱重的冬茸馅，折成半圆形，即成冬茸蛋泡夹。

三、特　点

软、滑、香、甜，适合夏秋季食用。

注：

烤盘撒面又倒出，是使烤盘底有少许面粉，蛋泡挤入以后不滑动。

六五　西瓜汁凉糕

一、原　料

西瓜15斤，白糖2斤，马蹄粉1斤，花生油3钱，香草粉少许。

二、操作过程

1.选用红瓤西瓜洗净，从中剖开挖出瓜瓤，挑去瓜子，把瓤切成小粒，放入干净的白布内，挤出瓜瓤水（共挤六斤）留用。

2.把马蹄粉放入盆内，取二斤五两西瓜水倒入搅匀、浸透，过箩放入另一盆内待用。

3.把三斤五两西瓜水注入干净的锅内，加入白糖烧开，立即冲入搅匀的马蹄粉内，边倒边搅匀，再加入花生油、香

草粉搅匀，这时约有六成熟，然后倒入刷有油的一尺一寸见方的铝制盘内，四角和表面抹平，上笼用大火蒸三十分钟取出凉后切块即可。

三、特　　点

颜色鲜红，有西瓜味，软滑香甜，适合夏天选用做冷点。

六六　两色可可蛋糕

一、原　　料

鸡蛋 1 斤 5 两，面粉 2 两，玉米粉 2 两，白糖 4 两 5 钱，可可粉 4 钱，黄油 1 两 5 钱，唿嗾奶油 4 两。

二、操作过程

1.把面粉、玉米粉和匀过箩，平均分成两份。可可粉过箩加入一份面粉内拌匀待用。

2.把鸡蛋打入干净的蛋糕桶内，加入白糖用抽子抽打成公鸡尾状，均分在两个盆内。

3.将没有可可粉的面倒入一份鸡蛋浆，迅速用手轻轻搅匀，取七钱五分黄油烧开，倒入鸡蛋浆内拌匀，倒入铺有油纸的烤盘内摊平，立即入炉烤呈金黄色便熟，凉后取下白纸待用。

4.将拌有可可粉的面粉倒入另一份鸡蛋浆中，轻轻拌匀，把七钱五分黄油烧开倒入拌匀，倒入铺有白油纸的烤盘内，迅速入炉用中火烤熟，待凉后取下白纸待用。

5.把烤熟的两盘蛋糕各分成三块，每块垫上一张同样大的白纸卷成筒状，十分钟后把筒散开，先把没有可可粉的蛋

糕放在案板上，抹上薄薄的一层唿嗹奶油，再把有可可粉的蛋糕放在上面，再薄薄的抹上一层唿嗹奶油卷成筒形，卷好切成块。

三、特　　点

松、软、香、甜。

注：

唿嗹奶油的制法：

1. 干净的铜锅内注入四两清水，加入八两白糖，烧开用小火煮浓成糖胶（约剩一斤），锅离火，保持温热。

2. 把鸡蛋青三两放入干净的蛋糕桶内，打成泡沫状，再把煮好的糖胶倒入，边倒边搅匀。把五两黄油放入另一蛋糕桶内，用抽子打烂，边打边把搅好的蛋糖浆倒入，搅到光滑时即成唿嗹奶油。

3. 在抹唿嗹奶油时必须待蛋糕凉后才能进行，否则会使唿嗹奶油溶化。

六七　莲茸白玉兔

一、原　　料

水油皮6两，油酥4两，莲茸馅6两。

二、操作过程

把水油皮、油酥各分成三十个剂，把水油皮用手压成扁圆形，放入油酥包成圆球形，再用手压扁，用小面棍擀薄成长形，由一头卷去成筒形，用手再压扁，再由头卷起来，竖

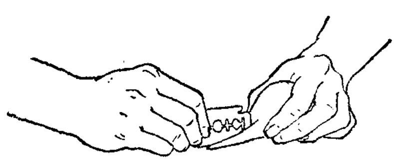


图1　做兔耳示意图

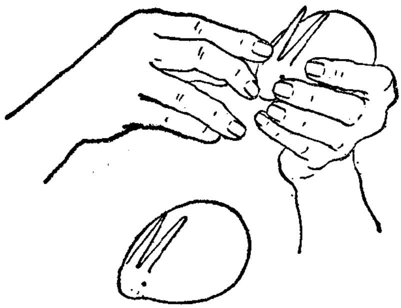


图 2 做成的白兔示意图

着擀成圆薄片。把莲茸馅分成三十份，每张皮上放入一份馅，先包成球形，再把收口处的一端捏长逐渐变细（约有三厘米长），成为一头圆，一头细长的慈菇形，把捏长的头用手指压扁（约有一厘米宽），用刀切开（约二厘米五长，见图1），把切开的扁条向上按贴，作为兔的两耳，再把两耳下面捏成兔嘴形状，在两侧点上两滴红水作为眼睛，然后用剪刀在兔尾一端由上往下剪开一小口，捏成兔的尾巴，即成完整的兔形（见图 2），码入烤盘内用中火烤熟，色泽要保持洁白，即成小白兔。

三、特　　点

形象美观，酥化香甜。

注：

如用晶饼皮同样包制，蒸熟亦可，但在蒸时只需三至四分钟便熟，熟后略刷上熟花生油即可。

六八　莲茸甘露酥

一、原　　料

1.皮用料：面粉1斤，白糖5两5钱，猪油5两，鸡蛋5两，泡打粉2钱，臭粉7分，咸鸭蛋5个。

2.馅用料：莲茸馅1斤5两。

二、操作过程

1.面粉用箩筛过，放在案板上，开成窝形，把泡打粉、臭粉放在窝外，窝内加入猪油、白糖、鸡蛋三两，先把窝内各料调匀搓匀，待糖溶化后，加入面粉、泡打粉、臭粉拌匀，复叠二、三次便成甘露酥皮。

2.将甘露酥皮、莲茸馅各分成五十份。酥面用手压扁，放上馅，包成球形，放在烤盘里，球面刷上鸡蛋。咸鸭蛋黄每个切成十粒放在圆球的顶端，入炉用中火烤熟便成。

三、特　　点

酥、软、甘、香。

注：

1.搓皮时勿多搓，否则面上劲会渗油。

2.烤时要用中火，大火或小火都会影响质量，烤到金黄色和略涨起为准。

3.鸡蛋可刷一、二次，入炉后烤到硬皮时，取出再刷上一次鸡蛋，再入炉烤熟即可。

六九　炸豆沙多士

一、原　　料

湿糯米粉5两，澄面1两，白糖5钱，猪油3钱5分，

清水2两5钱，面包二分之一条，豆沙馅1斤，花生油。

二、操作过程

1.将糯米粉、澄面、白糖、猪油和在一起，加入清水搓匀。取九寸长方盘一个擦净刷上油，把调好的糯米粉倒入摊平，上笼蒸约二十分钟便熟，待凉后便成糯米皮。

2.把面包切成十五片，再用铁制圆形戳子戳成三十个圆片，把豆沙馅分成三十份，酿在面包片上抹平。再把糯米皮分成三十块，擀成和面包片一样大的圆片（可用干糯米粉作扑面），盖在酿好豆沙馅的面包片上，用手轻轻压平（边上要压紧，不要有裂缝），放入油内，用中小火炸呈金黄色便成。

三、特　点

外脆内软。

注：

炸时先用小火，待炸到浮起油面，再用中火炸透，待糯米皮起满小泡即成。

七〇　炸桂花年糕

一、原　料

一级机米2两，糯米8两，白糖3两，清水3两，猪油1两，桂花5钱，花生油、白糖（撒用）。

二、操作过程

将机米和糯米洗净泡透，加水磨成粉浆，装入布袋内压干水分，放在盆内，加入清水、白糖、桂花，用手搓匀，再

下入猪油拌匀。方盘内刷上花生油，把拌好的粉团放入方盘内摊平，上笼用大火蒸三十分钟便熟，凉后切成长方块撒上干玉米粉拌匀，用箩筛去粉末，用花生油以中火炸透，撒白糖即可。

三、特　点

香、滑、软、甜。

七一　枣泥小鸡

一、原　料

1.油酥料：面粉4两，猪油2两。

2.水油皮料：面粉5两，猪油1两6钱，清水2两。

3.馅料：枣泥馅1斤。

二、操作过程

1.将面粉过箩，加入猪油搓匀搓透。

2.把面粉过箩，加入猪油、清水拌匀，搓匀搓光滑。

3.将油酥和水油皮分别揪成四十份，把水油皮用手压扁包入油酥，先用手压扁，再用面棍擀成十至十三厘米长的片，卷成卷，轻轻压扁，再卷成卷，竖着用手压扁，擀成小圆片。

4.把皮包入枣泥馅成球形，再用手搓成约三厘米长，将一头做出头、嘴状，在另一头用花钳子夹出一块酥皮做成鸡尾状，在鸡身两侧夹出两块作鸡翅膀(见图1)，成鸡状后，在鸡头的两侧沾上两粒黑芝麻作为眼睛(见图2)，码在烤盘内，刷上鸡蛋，入烤箱用中火烤呈黄色即成。

三、特　点

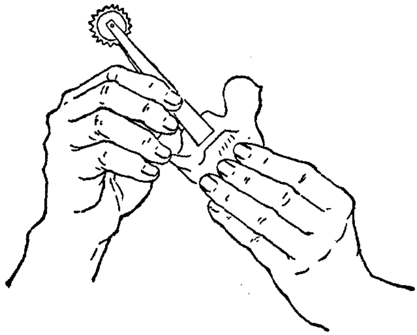


图 1　做出小鸡形状

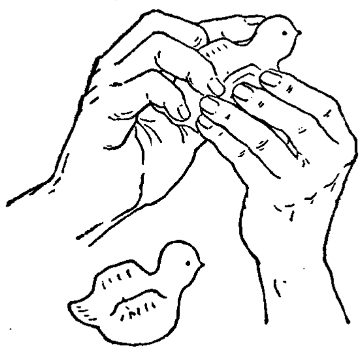


图 2　沾上黑芝麻粒

形象美观，酥、香、甜。

七二　五仁小鸟

一、原　　料

1.油酥料：面粉 4 两，猪油 2 两。

2.水油皮料：面粉5两，猪油1两6钱，清水2两。

3.馅料：五仁馅1斤。

二、操作过程

1.把油酥料和匀搓透成油酥。

2.把水油皮料和匀搓透搓光滑成水油皮。

3.把油酥和水油皮分别揪成四十份，油酥用水油皮包上，用手按扁，再卷成卷，竖着用手按扁擀成圆形即成皮。

4.每个皮放入五仁馅包成球形，用手搓成五厘米长，将一头做出鸟头和鸟嘴(头要小点，高点)，另一头搓长做出尾巴，用两粒黑芝麻沾在头的两侧成为眼睛，放在烤盘内刷上鸡蛋，入烤箱用中火烤熟即成。

三、特　　点

形如小鸟，酥、香、甜。

七三　奶油杏仁圈

一、原　　料

松酥面1斤，去皮甜杏仁3两，鸡蛋1个，糖粉1两，唿嗹奶油5两。

二、操作过程

1.把松酥面擀成三毫米厚的片，用四号铁制花边圆形戳戳成六十片，取出三十片码入烤盘内。另外的三十片，用小号圆戳在每片中间戳透成为圈形。杏仁剁碎。将戳好的圈形酥面刷上鸡蛋，沾匀碎杏仁，码入烤盘内。两种片均放入炉中用中火烤熟，取出待用。

2.把烤好的两种酥饼，先把整片的抹上薄薄一层唿嗹奶油，把有杏仁的酥饼贴上，平码入盘内。把剩下的唿嗹奶油

放入带有花嘴的布袋内，用手挤在每片酥饼上面的孔内，把糖粉放入小箩内，筛上薄薄的一层即成奶油杏仁圈。

三、特　点

香、甜、酥、脆。

七四　麻茸酥饼

一、原　料

1. 油酥面用料：面粉6两，猪油3两5钱。

2. 水油皮用料：面粉1斤，猪油3两7钱5分，面肥2两5钱，清水4两，白糖1两5钱，碱水5分。

3. 麻茸馅用料：芝麻5两，蒸熟面粉1斤，白糖1斤3两，熟花生油3两8钱，麻酱1两，清水4两。

二、操作过程

1. 把油酥面用料和匀搓透成油酥。

2. 把水油皮用料和匀搓透成水油皮。

3. 将蒸熟的面粉过箩，放在案板上开成窝形，加入芝麻（洗净炒熟擀成末）、白糖、熟花生油、麻酱、清水调匀搓透即成麻茸馅。

4. 按水油皮七份、油酥三份的比例用水油皮把油酥包上按平，擀成大长方形，卷成卷揪成六十个剂压成扁圆形，取四钱麻茸馅放入包成球形，压成圆扁形，放在烤盘里，刷上鸡蛋，入烤箱用中小火烤呈金黄色即可。

三、特　点

香、酥、甘、甜。

七五　碱水豆沙粽

一、原　　料

糯米1斤，豆沙馅4两，花生油5钱，碱水2钱，竹叶50片，马莲草10根。

二、操作过程

1. 糯米用清水淘洗干净，再用水浸泡两小时，控净水放入盆内，先加入碱水拌匀，再下入花生油拌匀。

2. 竹叶、马莲用开水煮透，捞出用凉水洗净，竹叶剪去头尾尖。

3. 把拌好的糯米和豆沙馅各分成十份。先取两片竹叶成叉形，拿在手中，折成三角形，再从两边的叶缝内插入两片竹叶，取每份糯米的二分之一放入竹叶中，再放入一份豆沙馅，然后放上剩下来的糯米，盖上一片竹叶，先折入两侧，再包上下，包成上面平底部带尖的长方形，用马莲捆好。

4. 锅内注入清水烧开，把粽子放入，盖上盖压紧（水要浸过粽子十厘米），水开后用中火煮四小时，取出拆去竹叶，每个切成八块，撒上白糖即成豆沙粽子。

三、特　　点

香滑爽甜，有碱水香味。

注：

1. 包时米要松散，不要包的太实。
2. 米不要粘入豆沙内，否则米煮不烂。
3. 中途水不够时加开水，不要加凉水。

七六　五彩松化盏

一、原　　料

1. 皮用料：甘露酥皮6两，水油酥皮8两。

2. 馅用料：莲茸馅6两，松花蛋2个，糖酥姜1两，白糖，汾酒。

二、操作过程

1. 把甘露酥分成三十份。水油酥皮擀薄用二号铁戳子戳成圆形三十片，放入二号菊花盏内用手捏好按平。

2. 松花蛋剥去皮，用白糖、汾酒腌透共切成三十块。莲茸馅、糖酥姜也各分成三十份。然后把莲茸馅、松花蛋、糖酥姜各取一份放入菊花盏内，再把一份甘露酥擀成圆形盖在盏上，用手轻轻按平，放在烤盘内，在甘露酥的面上刷上鸡蛋，入烤箱用中火烤熟便成。

三、特　　点

甘、香、酥、脆。

注：

烤时面火要小、底火要大。

七七　椰茸蛋糕卷

一、原　　料

1. 蛋糕卷用料：鸡蛋6两，面粉3两，白糖3两。

2. 馅用料：椰茸3两，白糖4两，鸡蛋黄3两，榄仁1两，冰肉2两，糕粉5钱，椰酱半桶。

二、操作过程

1. 把鸡蛋打入干净的蛋糕桶内，加进白糖，用打蛋抽子

打成泡沫呈公鸡尾状，将面粉过箩放入轻轻拌匀。烤盘内垫入刷油的白纸一张，把打好的鸡蛋倒入抹平，入烤箱用中火烤熟，凉后分成四块，每块抹上椰酱卷成卷状，放在烤盘内。

2. 把椰茸三两放入干净的盆内，加入白糖、鸡蛋黄、榄仁（用油炸透）、冰肉、糕粉合在一起拌匀，即成椰茸馅。

3. 把椰茸馅分成四份，分别抹在四块蛋糕卷上，放入烤箱内，用中火烤呈金黄色便熟，待凉后切成小块便成。

三、特　　点

香、滑、软、甜。

注：

烤时底火要小一些。

七八　蛋黄麻茸包

一、原　　料

1. 馅用料：芝麻4两，白糖5两，熟花生油1两，咸鸭蛋黄5个，糕粉8钱，水1两。

2. 皮用料：兑好碱的发面1斤5两。

二、操作过程

1. 把芝麻洗净炒熟，倒在案板上擀成碎末。咸鸭蛋黄蒸熟搓烂。把芝麻、鸭蛋黄、白糖、熟花生油、糕粉、水掺在一起，拌匀搓透即成蛋黄麻茸馅。

2. 把兑好碱的发面放在案板上搓长揪成三十个剂，用手压扁成皮，放入四钱重的馅包成圆球，码入铺有屉布的笼

内，用大火蒸十五分钟即熟，便成蛋黄麻茸包。

三、特　点

松、软、香、甜。

注：

1. 此包做好就蒸，否则跑碱影响质量。

2. 蒸时一定要用大火。

3. 如用此皮放入果子五仁馅，即叫"果子五仁包"；放椰丝馅，即叫"果子椰丝包"。

七九　架樱猪油包

一、原　料

1. 皮用料：面粉 8 两，澄面 2 两，白糖 6 两，猪油 1 两 2 钱 5 分，牛奶 4 两，鸡蛋青 1 两，白醋 3 钱，泡打粉 5 钱。

2. 馅用料：架樱馅 6 两。

二、操作过程

1. 把面粉、澄面、泡打粉和在一起拌匀过箩，放在案板上开成圆窝形，加入白糖、牛奶、猪油和匀搓匀搓透，搓到白糖完全溶化，加入白醋搓匀，复叠一、二次，约醒二十分钟使用。

2. 把醒好的面搓长揪成三十个剂，用手压扁，放上二钱重的架樱馅，包成圆球形，底上粘上方块白纸，包完码入笼内，用大火蒸十五分钟便熟，取出撕掉纸码盘上席即可。

三、特　点

松、软、香、甜，外形美观。

注：

1. 蒸时要用大火。包蒸好，以外形洁白、光滑为准。

2.架樱馅制法：先将鸡蛋一斤打入盆内抽打均匀，再把生椰汁五两、黄油一两、奶粉四钱、白糖一斤、香草粉少许倒入搅匀，再放入万分之零点五的红色素，调成橘红色，然后将盆放入开水中，用蛋糕抽子搅到全部原料大热时取出，倒入九寸方盘内，放入蒸笼内用小火慢气蒸制，边蒸边搅（约隔五分钟搅一次，搅时要用馅尺子一类的竹器，勿用铁器），搅到光滑呈糊状即成架樱馅。

八〇 小枣发糕

一、原　　料

兑好碱的发面1斤，白糖4两，泡打粉1钱，清水7两，红小枣2两。

二、操作过程

1.红小枣洗净去核。

2.把发面放入盆内，加入白糖搓匀，然后慢慢加入清水，随加随搅成稠糊状，再加入泡打粉搅匀。笼屉铺好屉布，把搅好的面倒入笼内拨平，放上小枣用手按平，用大火蒸三十分钟便熟，待凉后切成块即可。

三、特　　点

松、软、香、甜。

八一 金　　糕

一、原　　料

鲜山楂2斤，白糖2斤，白矾6钱，清水2斤。

二、操作过程

1.山楂剖开去核洗净。用铜锅注入清水，下入山楂烧开，待山楂已烂，过箩搓擦去渣，将山楂泥再倒入铜锅内，加入白糖烧开，使糖溶化（保持温度不减）。

2. 白矾加少量水烧开溶化，移一旁保持温度不减。

3. 将白矾水一次倒入山楂浆内搅匀，立即倒入消好毒的带沿的搪瓷盘内摊平，冷却后即成。

三、特　点

色泽鲜艳，口味甜酸，适用于茶点会、酒会。

注：

1. 金糕又名京糕、山楂糕。

2. 白矾水和山楂浆在搅和时要速倒速搅，否则冷却后有疙瘩，不凝结。

八二　芝麻凉卷

一、原　料

1. 主料：糯米1斤。

2. 配料：豆沙馅8两，芝麻5两。

二、操作过程

1. 糯米挑洗干净蒸成软的米饭，用一块白布（事前蒸煮消毒）包上糯米饭，在案上（事前用酒精消毒）揉搓到不见饭粒为止，解开布（仍用原布盖上以免干皮）晾凉。将芝麻用小火炒黄炒熟，擀成末。

2. 案上撒芝麻末，将搓烂的糯米饭滚上芝麻末，搓成直径五厘米五的长条后，压扁成十五厘米宽的片。豆沙馅放在一张白纸上（纸上刷一层油）擀成和糯米片同样大小，盖在糯米片上，由两头卷到中间相接，卷的表面上再撒上芝麻末，切成小段即可。

三、特　点

软绵香甜，为夏秋之点心，便饭、宴会无不适宜。

注：
米饭不能蒸得过烂或过硬。

八三　豆沙麻团

一、原　　料

1.皮用料：湿糯米粉1斤，白糖2两5钱，清水1两左右、

2.馅用料：豆沙馅1斤5两，芝麻。

二、操作过程

1.糯米淘洗干净，用凉水泡上，泡到用手能捻成粉时，换清水磨成细浆，用布袋盛上压干水分，搓散晾干，再搓成粉过箩。

2.糯米粉放在容器内，白糖用水熬成胶状，注入米粉搅拌成团，再用手搓揉光滑，搓成条揪成三十个剂子。豆沙也分成三十份。将糯米剂捏成圆窝(边薄)形，包上一个馅，捏封口，搓成鸭蛋形，贴满芝麻。

3.烧热锅注入油，油热时投入麻团，用铲轻轻翻动二、三次，再用铲逐个按扁，直按到每个都完全鼓起定形时，再用铲不停地翻动，炸到表面光泽均匀熟透即可。

三、特　　点

香甜脆糯，为宴会点心之一。

注：

1.熬糖浆时根据糯米粉的湿度下水，如米粉水分重则熬时少加水。

2.贴芝麻时要搓匀贴牢，以免下油锅时芝麻脱落。

咸 点 心

八四 三鲜凤眼酥

一、原　　料

1. 馅用料：猪瘦肉 2 两，大虾肉 1 两，鸡肉 1 两，水冬菇 3 钱，冬笋 1 两，新鲜豌豆粒 1 两。

2. 调料：水淀粉、香油、猪油、料酒、味精、葱末、姜末、盐、白糖、鸡汤、胡椒面。

3. 皮用料：水油皮 6 两 2 钱，油酥 3 两 6 钱。

二、操作过程

1. 把猪肉、虾肉、鸡肉、冬菇、冬笋均切成绿豆粒大的小方丁。锅烧热，注入一两猪油，先把猪肉、虾肉、鸡肉下锅炒散，放入料酒炝锅，再下入冬菇、冬笋炒匀（可少许放点葱姜末），下入盐、糖、味精、鸡汤、胡椒面，调好炒匀，用少许水淀粉勾芡，淋入香油拌匀，盛入盘内待凉后使用。

2. 把油酥放在水油皮上，包成圆团形，用手压扁，照"酥皮蛋挞"酥面的擀叠法擀成片形，用铁戳戳成圆片，把每个片拿在左手中放入一份馅，将前后的皮翻向上，用右手的拇指和食指将皮的一边翻向上折成两个尖，再把两个尖捏拢，将另一边同样捏好，形成中间馅突出，两头尖中有小孔，长形如眼，把一粒豌豆放在馅当中，即成半成品的凤眼酥。把做好的凤眼酥码在烤盘内，入炉用中火烤熟即成三鲜凤眼酥。

三、特　　点

酥香可口。

注：

用椰茸馅、莲茸馅包制亦可。

八五　咖喱鸡粒饺

一、原　　料

1. 馅用料：鸡脯肉3两，葱头2两，冬笋1两，咖喱粉1钱。

2. 调料：花生油、鸡蛋青、水淀粉、香油、料酒、盐、白糖、味精、鸡汤。

3. 皮用料：水油皮6两2钱，油酥3两6钱。

二、操作过程

1. 把鸡脯肉、葱头、冬笋均切成绿豆粒大的小方丁。

2. 把切好的鸡肉放入半个鸡蛋青和少许淀粉调拌均匀浆好。烧四、五成沸花生油，下入鸡肉丁滑散滑透，倒入漏勺控油。再把锅放火上，注入一两油，先把咖喱粉下锅略炒一下（火要小），再把葱头、冬笋下锅，炒出香味，下入滑好的鸡肉、料酒、盐、少许糖、味精、鸡汤调好味。待汤开，用水淀粉勾芡，淋入少许香油，待凉后使用。

3. 把水油皮和油酥分别分成三十份，用水皮包上油酥，擀卷二次再擀成圆皮。放入三钱重的馅，包成饺子，锁上花边，包好放入盘内。烧六成沸花生油，把酥饺放入油内炸制，待酥饺浮上油面，再把火逐渐加大。在炸的过程中，如油热可把锅离火，待炸熟呈浅黄色即可。

三、特　　点

酥、化、甘、香，带有咖喱味。

八六 煎鲜虾酥

一、原　　料

1. 馅用料：猪瘦肉3两，大虾肉2两，冬笋1两。

2. 调料：葱、猪油、料酒、酱油、盐、糖、味精、鸡汤、胡椒面、水淀粉、香油、花生油。

2. 皮用料：水油皮6两2钱，油酥3两6钱。

二、操作过程

1. 把猪肉、虾肉、冬笋均切成碎粒状。葱切成细葱花。

2. 锅烧热，注入一两猪油，下入猪肉、虾肉炒散，再下入冬笋、葱花炒匀，下入料酒、酱油、盐、糖、味精、鸡汤、胡椒面调好味，汤开用水淀粉勾芡，淋入香油，炒匀盛入盘内待凉后使用。

3. 把水油皮、油酥各分成三十份，用水皮包上油酥，照"果子白绫酥"的皮的做法把每个剂擀成圆皮，每个皮上放入一份熟馅，包成球形，用手轻轻压扁。取平底锅上火烧热，注入花生油，把酥饼放入锅内，用中火煎制，待煎到底面呈浅黄色时，再加入适量油(油浸过饼身的一半即可)，煎呈金黄色熟后即可。

三、特　　点

酥、脆、甘、香。

八七 脆皮千层酥

一、原　　料

擘酥皮面1斤，百花馅5两，肥膘肉4两，汾酒2钱，鸡蛋1个，淀粉少许。

二、操作过程

1. 把肥膘先修切成直径六厘米的圆厚块，再平片成三十片薄片。片好以后放入碗内，加入汾酒拌匀腌两个小时，捞出控干酒水，再加入鸡蛋（用黄）、少许水淀粉拌匀待用。

2. 将叠好的擘酥皮面用木制空心走槌擀成四毫米厚的片，然后用四号铁制花边圆戳戳成三十片。在每片酥面上放入二钱重的百花馅，用竹板抹平，再把拌好的肥膘片平盖在百花馅上，把边轻轻捏紧，表面撒上少许细干淀粉，再刷上搅散的鸡蛋，码入烤盘内。入炉用中火烤熟呈金黄色即成脆皮千层酥。

三、特　　点

酥、脆、鲜、香。

注：

1. 戳酥面要用快一点的圆戳，否则酥面烤熟后会影响层次。
2. 此点心烤熟即食更佳。

八八　松子鸡粒盏

一、原　　料

1. 皮用料：松酥皮8两。
2. 馅用料：生鸡脯肉6两，松子仁1两，水冬菇6钱。
3. 调料：味精5分，淡色酱油1钱5分，盐8分，白糖1钱，香油4分，湿马蹄粉2钱，好汤1两，胡椒粉1分，花生油，料酒1钱，鸡蛋。

二、操作过程

1. 鸡肉切成碎粒。水冬菇洗净切成碎粒。松子仁用油炸

透捞出。

2.把切好的鸡肉用马蹄粉一钱调匀浆好。烧热花生油，把鸡肉放入滑散滑透倒入漏勺控油。锅上火下入冬菇略炒，倒入鸡肉，下入料酒炝锅，然后下入好汤、淡色酱油、盐、糖、味精、胡椒面炒匀，汤开后用马蹄粉勾芡，淋入香油，放入松子仁炒匀，盛入盘内即成松子鸡粒馅。

3.把搓好的松酥皮取出五两分成二十份，放入鸡蛋形盏内，用手按平，再将馅分成二十份，放入盏内。

4.把剩下来的三两松酥面擀成薄片形，用花车拉成四十根长三厘米、宽六毫米的条，每个盏上放两条搭成十字形，再刷上鸡蛋，码在烤盘内入炉用中火烤熟即可。

三、特　　点

酥化甘香，咸甜味。

八九　榄仁擘酥卷

一、原　　料

1.皮用料：擘酥皮1斤4两。

2.馅用料：熟粗粒馅5两，橄榄仁1两，鸡蛋。

二、操作过程

1.榄仁切碎。把馅分成三十份。

2.把擘酥皮擀成二毫米厚的大薄片，切成三十块六厘米见方块。每块上放馅一份，卷成长筒形，刷上鸡蛋，沾上碎橄榄，放入烤盘内，入炉用中火烤熟即可。

三、特　　点

甘、香、酥、脆。

九〇 八珍耙齿酥

一、原　　料

擘酥皮1斤4两，八珍熟馅6两，鸡蛋。

二、操作过程

1. 擘酥皮擀成二毫米厚的长方薄片，再切成三十块“日”形块。

2. 八珍馅分成三十份，分别在每一块皮上放入一份馅，包成书夹形(即由长度对叠盖上馅)，开口处抹上鸡蛋糊粘住，由开口的一端直切四刀，成耙齿形（刀切断三分之一，另一端连着），码入烤盘内，入炉用中火烤呈金黄色便成。

三、特　　点

酥化，味浓甘香。

注：

1. 烤时掌握好火候。

2. 包好后用刀切时，刀口之间不能粘连。

九一 韭黄虾酥盒

一、原　　料

1. 皮用料：水油皮9两，油酥面6两。

2. 馅用料：猪瘦肉2两5钱，肥肉1两2钱，叉烧肉1两2钱，熟虾肉1两2钱，鸡肉1两2钱，鸡胗1两8钱，火腿6钱，水发鱿鱼6钱，韭黄1两。

3. 调料：淡色酱油1钱5分，盐1钱2分，白糖2钱5分，味精6分，猪油3钱，料酒3钱，香

油6分，马蹄粉6钱，胡椒面1分，好汤2两5钱。

二、操作过程

1.将猪肥瘦肉、叉烧肉、虾肉、鸡胗、火腿、鸡肉、鱿鱼均切成碎粒。韭黄洗净切成碎粒。

2.取锅上火注入猪油，放入加工好的各料(除韭黄外)略炒，下入料酒炝锅，再加入好汤、酱油、盐、白糖、味精、胡椒面，待炒匀后用马蹄粉勾芡，淋入香油，盛入盘内，即成酥盒馅。

3.把水油皮面、油酥各分成四十份，用水油皮包上油酥，先擀成长形，折成三折，再擀薄折成三折，然后擀薄折成四折，擀成圆薄片。

4.把炒好的馅加入韭黄拌匀，分成二十份，把擀好的皮放上一份馅，再盖上一张皮，边口压紧，再锁成花边即成盒形，包好锁完后放入盘内。

5.烧四至五成沸花生油，把酥盒放入用中火炸制，边炸边用铲子轻轻翻动，炸透后即可。

三、特　点

酥香味浓。

注：

1.包制时边口要捏紧，防止炸时漏馅。

2.炸时要掌握好火候，火大易焦，不松化；火小色泽不好。

九二　鲜虾饼

一、原　料

1.皮用料：油酥面3两，面粉3两5钱，猪油1两1

钱，清水2两4钱7分，兑好碱的面肥2两5钱，花生油。

2. 馅用料：小肉片熟馅6两。

二、操作过程

1. 将面粉过箩放在案板上开成窝形，放入猪油、清水、面肥和匀搓透搓光滑，然后在搓好的面内放入油酥，包成圆形再擀成长薄片形，搓成长圆棍形，揪成二十个剂。

2. 把熟馅分成二十份，将剂压扁放入馅，包成圆形再压成圆扁形，码在烤盘内，洒上一点花生油，入炉用中火烤制，待呈浅黄色时，翻过来洒点花生油，再烤呈金黄色即可。

三、特　　点

松化甘香可口。

九三　香肠烤虾泵

一、原　　料

擘酥皮1斤2两，小肉片熟馅8两，香肠5钱（蒸熟），鸡蛋。

二、操作过程

1. 香肠切成小薄片，加入小肉片熟馅内拌匀。

2. 把折好层次的擘酥皮擀成六毫米厚的长片形，然后切成七厘米见方块共三十块，每张皮上放上馅，将四个角叠向中间，包成四方形，码在烤盘内。

3. 把剩下来的擘酥皮搓在一起，擀成薄片，用小花戳子戳成小圆片。用刷子在四方包上刷上鸡蛋（只刷接口的一点，不要都刷上），再把戳好的小圆片盖在四方包的接口处，入炉

用中火烤呈金黄色便成。

三、特　　点

酥脆可口。

注：

1. 烤时掌握适当火候，火大则焦黑，火小则泻油。
2. 馅的芡要收紧，否则烤时泻汁。
3. 切擘酥皮时要用快刀，否则烤熟后层次不清楚。

九四　蜂巢双珍饺

一、原　　料

水油皮 6 两，油酥 4 两，熟机米浆（干米粉 2 两 5 钱、清水 2 两 5 钱，和匀用水煮熟即可）5 两，白糖 5 钱，香油 1 钱，胡椒面 3 分，盐 3 钱，熟小粒馅 6 两，鸡肝 2 两。

二、操作过程

1. 用水油皮包上油酥，折成乱酥（折三、四折均可）放入笼内蒸三十分钟。熟后放在案板上用手搓匀，放入机米浆、白糖、盐、胡椒面、香油，边搓边加入温热水四两，加完水把面搓匀便成皮。

2. 鸡肝切成碎粒炒熟，加入熟馅内拌匀。

3. 把搓好的皮分成三十份，每份皮放上二钱五分的馅包成饺形。

4. 烧四、五成沸花生油，把饺放入油内用中火炸制，随炸随翻动，待炸呈金黄色起蜂巢小泡即可。

三、特　　点

酥香可口。

注：

1.搓皮时要趁热搓，如冷搓会有小粒。

2.搓皮时水不易太多，如水多则软，不松化。

3.炸时如火太大炸出来会硬，火太小则会松散。

九五　葱油萝卜丝烧饼

一、原　　料

1.水油皮用料：面粉5两，猪油1两8钱5分，面肥1两2钱5分，清水1两8钱5分，碱水2分。

2.油酥用料：面粉5两，猪油2两7钱5分。

3.馅用料：白皮萝卜1斤，生猪油3两，净大葱1两。

4.调料：盐1钱，味精5分，香油1钱，鸡蛋，芝麻。

二、操作过程

1.萝卜洗净削去皮，擦成细丝，用开水略烫一下捞出用凉水过凉，再用白布包上压干水分。生猪油切成小丁。大葱切成小葱花。然后把萝卜丝、猪油丁、葱花一齐放在盆内，加入盐、味精、香油拌匀，即成葱油萝卜丝馅。

2.把做水油皮的面粉过箩，放在案板上开成窝形，把猪油、面肥、清水、碱水放在窝内拌匀搓透搓滑上劲，盖上醒二十分钟，便成水油皮。

3.把油酥用料放在案板上拌匀搓透即成油酥。

4.把水油皮压扁放入油酥，包成圆形，再用面棍擀成长形薄片，卷成条形，揪成三十个剂，把每个剂擀成圆薄片，放上二钱五分馅，包成圆形，搓成鸡蛋形，擀薄擀匀，成长扁圆形，刷上鸡蛋水(鸡蛋内加水搅匀)，撒上芝麻按紧，放在

烤盘内，入炉用中火烤熟即成。

三、特　　点

酥香可口。

九六　叉烧烤酥饺

一、原　　料

1. 皮用料：水油皮9两，油酥6两。
2. 馅用料：肥瘦叉烧肉4两，炸熟榄仁1两，熟瓜子仁1两，熟芝麻4钱，水冬菇4钱，白糖2两，熟面粉（面粉用屉蒸熟）1两5钱，炒熟盐4钱，胡椒面5分，清水6钱。
3. 其他用料：鸡蛋1个。

二、操作过程

1. 叉烧肉、冬菇均切成指甲小片。榄仁（切成碎粒）、瓜子、芝麻、白糖、熟面粉、盐、胡椒面、清水放在案板上，合在一起拌匀即成叉烧肉馅，分成四十份。

2. 把水油皮、油酥各分成四十份，用水油皮包上油酥，擀成长薄片，卷成卷形，用手按扁，擀成圆片形，放上叉烧肉馅包成半圆形，边口捏紧锁成花边，放在烤盘内，刷上鸡蛋，入烤炉用中火烤熟呈金黄色便成。

三、特　　点

酥、香、咸、甜。

注：

1. 边口处锁花边的目的是取其美观，边口要压紧，否则汁会流出来。
2. 烤时火候要适当，火大外焦而内不熟，不起层次；火小会色泽不够，泻汁。

九七　鸡粒擘酥饺

一、原　　料

1. 油酥料：黄油5两(猪油亦可)，面粉1两。

2. 水皮料：面粉3两5钱，清水1两6钱，鸡蛋1个，精盐5分。

3. 馅料：熟鸡粒馅6两。

二、操作过程

1. 将油酥用料和均搓匀，入冰箱冻两小时。

2. 把水皮用料和在一起搓匀，入冰箱冻两小时。

3. 用油酥面把水皮面包上，擀成"日"字形，先折成三折，擀成长方形，再折成三折，再擀成"日"字形，再折成四折，擀成六毫米厚的长方薄片，用圆铁戳子戳成三十片。

4. 把做好的皮放上二钱馅，在皮边上稍抹点鸡蛋，包成饺子形，边上要压实，放在烤盘内，刷上鸡蛋，入炉用中火烤呈金黄色便成。

三、特　　点

酥香可口。

注：

若在夏天制作时，每折一次后要入冰箱冻一小时再折。

九八　花芯鸡丝卷

一、原　　料

1. 皮用料：鸡蛋7两5钱，面粉3两5钱，白糖3两5钱。

2. 馅用料：鸡脯肉9两，肥肉3两，鸡肝1两5钱，

熟虾仁3两，水冬菇1两，冬笋4两，叉烧肉1两，网油6两。

3.调料：味精2钱，生抽1钱5分，盐2钱，白糖3钱，香油1钱，马蹄粉8钱，好汤3两，胡椒面3分，花生油1两，料酒4钱，鸡蛋，干淀粉。

二、操作过程

1.把鸡蛋打入干净的蛋糕桶内，加入白糖，抽打成公鸡尾状，加入面粉拌匀倒入垫有白纸的长盘内抹平，上笼蒸熟取出待用。

2.鸡脯肉、肥肉、鸡肝、叉烧肉、冬菇、冬笋均切成丝。

3.鸡肉、鸡肝用马蹄粉二钱五分、少许盐和水拌匀浆好。

4.烧热花生油，将鸡肉、鸡肝滑散滑透，倒入漏勺控油；再倒回原锅内，上火加入叉烧肉、肥肉、冬菇、冬笋、熟虾仁炒匀，加入料酒、味精、生抽、盐、白糖、香油、好汤、胡椒面炒匀后，用马蹄粉勾芡，盛入盆内即成馅，凉后使用。

5.将网油洗净控水，分成四块(要整齐)。蛋糕均分成四份，将每份馅放在每一份蛋糕上抹平，卷成长筒形，刷上鸡蛋，再用网油把蛋糕卷起来，沾匀干淀粉放在盘内，刷上鸡蛋，入炉用中火烤呈金黄色，熟后切成块即可。

三、特　点

松、软、甜、咸。

九九　百花海棠果

一、原　　料

1.皮用料：面粉5两，鸡蛋青2两，盐5分。

2.馅用料：百花馅1斤6两，红萝卜丝5钱，香菜叶40片。

二、操作过程

1.将面粉过箩放在案板上，开成窝形，先把蛋青和盐搅匀，再加入面粉和匀搓透搓光滑，擀成馄饨皮一样的薄片，切成四十张直径六厘米的圆皮待用。

2.取四钱重的百花馅，放入皮内，包成圆形，包的接口处在下，用手指在顶面上按一下，插上一条红萝卜丝，再粘上香菜叶一片，放入刷油的笼屉内用大火蒸六分钟即可。

三、特　　点

形似海棠，爽口清淡。

一〇〇　蟹黄灌汤饺

一、原　　料

1.皮用料：面粉5两，鸡蛋1两2钱5分，面肥6钱，碱水2分，清水1两。

2.馅用料：肉皮冻1斤，冻粉冻1斤，猪瘦肉6两，鲜虾仁3两，鲜蟹肉1两，鲜蟹黄1两，水冬菇1两，淀粉1钱。

3.调料：盐6钱，白糖5钱，淡色酱油2钱，味精3钱，猪油6钱，香油5钱，胡椒面1分。

二、操作过程

1. 将猪肉切成小粒，用一钱淀粉拌匀。冬菇也切成小粒。再把肉皮冻、冻粉冻(均搅烂)、虾仁、蟹肉、蟹黄、猪肉、冬菇放在盆内拌匀，加入盐、白糖、酱油、味精、猪油、香油、胡椒面，调拌均匀放入冰箱。

2. 把做皮的面粉取出六钱放在碗内，加入开水六钱拌匀即成熟糊。将其余的面粉过箩放在案板上开成窝形，把冷透的熟糊放在窝内，再加入鸡蛋、面肥、清水、碱水然后调拌均匀，搓透搓光滑，约待十五至二十分钟便可使用。

3. 把面皮揪成二十个剂，擀成薄圆形，加入一份馅，包成饺子放在小笼屉上（小笼先垫小荷叶刷上一些油，荷叶要比笼稍小一点，中间剪一个小孔透气)，用大火蒸约五至十分钟便熟，原笼或码盘上桌即可。

三、特　　点

味鲜汁浓。

一〇一　蛋黄虾肉饺

一、原　　料

1. 皮用料：面粉5两，鸡蛋2两5钱，碱水少许。

2. 馅用料：猪瘦肉3两，猪肥肉2两5钱，叉烧肉1两，水冬菇6钱，鲜虾肉2两，熟虾肉1两，生咸鸭蛋黄1个，香菜叶30片。

3. 调料：生抽1钱2分，白糖2钱，味精6分，猪油3钱，淀粉6钱，胡椒面1分，香油5分，盐2钱。

二、操作过程

1. 将面粉过箩，放在案板上开成窝形，把鸡蛋、碱水放

入窝内，与面粉和好拌匀，搓到光滑上劲，用布盖上醒二十分钟后，用面杖擀成比馄饨皮稍薄的片，再切成直径四厘米的圆片。

2.生虾肉洗净剁碎，放入盆内，加入少许水、盐调匀搅拌上劲。然后把瘦肉、肥肉、叉烧肉、冬菇、熟虾肉均切成指甲小片，和搅好的虾肉放在一起，加入生抽、白糖、味精、胡椒面、香油拌匀，再加入淀粉、猪油拌匀即成生肉馅。

3.把咸鸭蛋黄切成菱形小片。香菜叶洗净。

4.先取一小片蛋黄和一片香菜叶放在皮的一边，再取拌好的馅一份放上，包成饺子形，边口锁上花边，把有蛋黄、香菜叶的一面朝上放在刷好油的笼内，用大火蒸十分钟即可。

三、特　　点

鲜艳美观，爽滑可口。

一〇二　煎肉丝春饼

一、原　　料

1.春卷皮30张。

2.春饼馅1斤5两。

二、操作过程

1.把春卷皮平铺在案板上，放入五钱重的馅，包成长条扁形，封口处用稀面糊粘住封紧。

2.用平底锅烧热花生油，把春饼放入锅内用中火煎到两面金黄色便成。

三、特　　点

酥香不腻。

一〇三 榄仁煎鸡饼

一、原　　料

1.皮用料：面粉5两，鸡蛋1两，清水1两3钱，开水6钱，碱水3分，橄榄仁3两。

2.馅用料：鸡脯肉4两，肥肉2两，虾肉2两，水冬菇6钱，冬笋碎粒1两。

3.调料：盐1钱2分，料酒2钱，香油6分，胡椒面1分，味精1钱5分，马蹄粉6钱，好汤2两5钱，酱油1钱5分，生抽1钱，白糖2钱5分，蚝油1钱，猪油3钱，花生油。

二、操作过程

1.鸡肉、肥肉、虾肉、冬菇均切成指甲小片。榄仁切碎。

2.把鸡肉、肥肉、虾肉用马蹄粉二钱五分加少许水调拌均匀浆好。

3.烧热花生油，把浆好的鸡肉、肥肉、虾肉入油内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内放入少许猪油，下入冬菇、冬笋略炒，将漏勺的肉倒入用料酒炝锅，再加入好汤、盐、胡椒面、味精、酱油、生抽、白糖、蚝油，尝好味，待汤开后用马蹄粉勾芡，淋入香油即成鸡片馅，冷后便可使用。

4.将面粉过箩放在案板上，先取出一两放入碗内加入开水搅匀，搅熟待凉后使用。把剩下的面粉开成窝形，加入鸡蛋、清水、面肥、碱水和烫熟的面一同搓匀，待搓透搓光滑，醒十分钟。然后搓成长条，揪成三十个剂，擀成圆薄

片，放入三钱馅，包成扁圆形，刷上清水，再把切碎的榄仁撒在面上，用手轻轻按紧。然后取平底锅烧热，放入花生油，将饼放入，用半煎半炸的方法，煎到金黄色即可。

三、特　　点

酥香可口。

一〇四　烤鸭脆皮饺

一、原　　料

烧麦皮2两，酥炸糊1斤，干蒸烧麦馅6两5钱，烤鸭肉1两5钱。

二、操作过程

1.把鸭肉切成碎粒，加入烧麦馅内拌匀待用。

2.把烧麦皮揪成三十个剂，擀成圆薄片，放入馅，包成饺形，放入已刷有油的笼内，用大火蒸熟，凉后待用。

3.把凉透的饺裹上酥炸糊，放入热油内，用中火炸透呈金黄色即成。

三、特　　点

外脆内软。

注：

蒸饺时必须用大火，否则馅会散；不可蒸得过久，否则馅与皮会分离，饺会变形。

一〇五　鲜虾馄饨

一、原　　料

1.皮用料：馄饨皮100张。

2.馅用料：猪瘦肉4两，猪肥肉1两，鲜虾仁3两，

甫鱼末（左口鱼或大地鱼干，炸脆擀碎）4钱，鸡汤1两，芝麻3钱。

3.调料：盐、味精、生抽、猪油、胡椒面、香油。

4.其他用料：小葱花，芥蓝菜心20条，鸡汤4斤。

二、操作过程

1.把猪肥、瘦肉切成绿豆粒大的碎粒。虾仁洗净控净水分。

2.把切好的瘦肉放入盆内，先注入一两凉鸡汤搅匀上劲，再加入肥肉、虾仁、甫鱼末、芝麻（炒熟擀成末）、盐、味精、胡椒面、香油，调拌均匀即成馄饨馅。

3.把馄饨皮拿在左手中，用竹板拨约八分重的馅放在皮的前上角，往里卷上两层，然后抽出竹板把左右对称的两个角叠在一起，成为当中凸出的馄饨。

4.将盐、生抽、猪油、少许胡椒面、小葱花、鸡汤烧开盛入十个碗内（六、七成满即可）。同时烧开水放入馄饨煮熟，分别捞入碗内，放入两条芥蓝菜心（先汆熟）即成。

三、特　点

汤鲜味美。

注：

1.各种肉类拌成馅均可用此皮包制成馄饨。

2.馄饨碗内的配料，各方菜有各自独特的配料。此种馄饨系广东的作法。

3.广东馄饨的汤是用大地鱼、猪骨头、老母鸡煮制成的。

一〇六　鸡蛋面条

一、原　料

鸡蛋4两，盐1钱，碱水5分，面粉1斤，清水1两，

干淀粉。

二、操作过程

1.把面粉过箩放在案板上，开成圆窝形，加入鸡蛋、盐、碱水和匀，搓光滑成面团，再搓成长方形，用布盖好醒二十分钟。

2.在案板上先撒少许细干淀粉，再把醒好的面放在上面，两手拿着长面棍由面的中间横压下去，再左右压匀，然后再擀平，撒上少许细干淀粉，把面左右叠起来，横放再用力压成长形，松开后再把表面擀平，撒上少许细干淀粉，然后在面上横放面棍，把面卷在面棍上，将面棍抽出，照第一次压面的方法在面上用力压匀，把面打开，撒上少许细干淀粉，再用面棍把面卷起来，抽出面棍，再用面棍压匀，把面打开撒上少许细干淀粉，照此反复叠压，把面压成一毫米厚的薄片叠起来，切成细条(或根据要求切成各种条)即成生面条。

注：

如将此面再擀薄一半切成九厘米见方的片即成馄饨皮（一斤面可出馄饨皮一百张）。

一〇七 伊府面

一、原　　料

面粉1斤，鸡蛋5两，五十度碱水5分，盐7分。

二、操作过程

1.照鸡蛋面条的和面法、擀法擀成一毫米厚的薄片，擀好后切成三毫米宽的条形。

2.把切好的面条，入开水内煮到七成熟，捞出用凉水冲凉，控干水，放入漏勺内，下入热油锅内炸透成盘形，捞出

即成半成品的伊府面。

3.炸好的伊府面可根据具体要求用来做汤、炒制或焖制。

三、特　　点

此面吃起来软滑爽口。

注：

1.此面用猪油炸制质量更佳。

2.此面原为封建官府制作而得名，后传入社会饮食业，流传至今。

一〇八　生煎锅贴饺

一、原　　料

1.皮用料：面粉1斤，开水4两，凉水2两。

2.馅用料：猪瘦肉8两，生虾肉4两，水冬菇1两，鲜冬笋2两，肥肉2两。

3.调料：盐3钱，生抽3钱，胡椒面4分，香油5钱，味精1钱，猪油5钱，姜末1钱，葱油5钱，凉鸡汤3两。

二、操作过程

1.猪瘦肉、肥肉、冬笋均切成小碎粒，分别放入盆内。虾肉、水冬菇切成大碎粒。

2.把瘦肉加入凉鸡汤搅匀上劲，然后加入虾肉、冬笋、冬菇、肥肉、盐、生抽、胡椒面、香油、味精、猪油、姜末、葱油拌匀即成馅。

3.把面粉过箩放在盆内，加入开水搅匀，再加入凉水搅匀，放在案板上，搓透搓滑成面团，再搓长揪成六十个剂。

4.将剂擀成长圆形的薄片，放入三钱馅，包成梳背形

饺。

5.平底锅烧热，注入油把锅离火，将饺子码入锅内，把锅上火，用中火煎制，边煎边转动，见饺子底部呈金黄色时，浇入适量开水，盖上盖，焖五到六分钟。揿去盖，左右转动平锅，使饺子受热均匀，待水分已干，无爆炸声即可。

三、特　　点

味鲜、香、脆。

注：

1.边煎边食为佳。

2.煎好上桌时，将饺底朝上。

3.用牛肉、猪肉、羊肉、三鲜等馅包制亦可。

一〇九　炸馓子

一、原　　料

面粉1斤，清水5两，碱水少许，盐1钱，香油，花生油。

二、操作过程

1.将面粉过箩放入盆内，开成圆窝，注入清水、碱水、盐和匀，然后用拳头搋匀，用白布盖上醒三十分钟待用。

2.把醒好的面取出放在案板上压扁，切成四块，每块搓成直径一厘米五的圆条形。取盆刷上香油，再把搓好的面按螺旋形盘入盆内，表面上再刷上香油，用布盖好，醒二十分钟。另取一盆刷上香油，把盆内的面拉成直径一厘米的圆条，还按螺旋形盘入盆内，盘好刷上香油，用布盖好，醒二十分钟。再拉成直径五毫米的圆条形盘入另一盆内，刷上香油盖好醒三十分钟待用。

3.烧七成沸花生油，把醒好的面抻拉成火柴棍细的长

条，抻拉时，用左手拇指根压住面条的头，随抻随往指尖绕去，条要抻匀并且要绕匀，绕上二十圈把面掐断，右手执两根长竹筷子，穿入圈内抽出左手，左右两手各持一根筷子，把绕好的圈理直，把圈往长抻几下，放入油内稍炸片刻（几秒钟）然后将右手的筷子向上往左叠搭在一起成扇形，再脱出筷子炸透呈金黄色即成馓子。

三、特　　点

酥脆可口。

注：

火锅用的馓子就是这种。

一一〇　黄桥烧饼

一、原　　料

1.水面用料：面粉3斤2两，面肥2两，碱水2钱5分，凉水5两，开水1斤3两。

2.油酥用料：面粉8两，熟猪油4两。

3.馅用料：板油6两5钱，熟火腿2两，料酒2钱，白糖5钱，香油2钱，盐少许，芝麻2两，花生油。

二、操作过程

1.把面粉过箩放在盆内，扒开一圆窝，注入凉水、开水，迅速把面粉与水拌匀，成为小片状，倒在案板上，晾到温热时用手搓光揉匀。在没有完全凉透前，加入面肥搓透搓匀，放入盆内用布盖上，待其发酵（冬季要七个小时，夏季四个小时）。

2.火腿、板油均切成红小豆粒大的丁。锅上火烧热，注

少许花生油，待油热，下入火腿丁、料酒、白糖炒匀，待糖溶化盛入盘内待用。

3.把面粉放在案板上，加入猪油，搓匀成油酥。

4.待水面发酵时取出放在案板上，加入碱水和匀，兑好碱和匀后揪成每个七钱重的水面剂，用手将每个剂压成直径五厘米的扁圆形，放入二钱油酥，包成圆球，再用小面棍擀成长二十至二十三厘米、宽六厘米五、一头厚一点、一头薄一点的长圆片，由薄的一头向里卷成筒形，再把卷好的每个剂竖直，用手按扁成直径六厘米五的圆片形，每个皮放入二钱生板油丁、六分火腿丁，包成圆球形，用小面棍擀成长圆饼形，码在案板上，刷上鸡蛋水(用鸡蛋加水搅匀)，撒上芝麻，码入刷有油的烤盘内。入炉用中上火烤熟呈金黄色便成。

三、特　　点

色嫩黄，酥层多，酥香可口。

注：

1.黄桥烧饼首创于江苏省泰兴县黄桥镇。1939年，新四军东进开辟抗日根据地时，在黄桥战役中，黄桥人民日夜做饼慰劳新四军。当时有一首广为流传的民歌："黄桥烧饼黄又黄，黄黄烧饼慰劳忙；烧饼要用热火烤，军队要把老百姓帮；同志们呀吃个饱，多打胜仗多缴枪……"。从此黄桥烧饼就更出名了。

2.黄桥烧饼的馅种类很多，除此处所举火腿一种外，尚有葱油、肉松、香肠、虾仁、干菜、蟹黄、糖油、细沙及各种甜馅等。

3.和面时冷水和沸水的配比：春季为3比7，夏季为4比6，冬季应为2.5比7.5。

一一一　闻喜饼

一、原　　料

1.皮用料：面粉1斤，清水5两，盐1钱，碱水少许，
　　　　　香油2两，熟猪油1两2钱5分。

2.馅用料：生板油4两，大葱8两，盐1钱5分。

二、操作过程

1.把面粉过箩放在案板上，开成圆窝形，加入盐、碱水、清水和匀搓透搓光滑成面团，再搓成长圆条分成二十个剂。把每个剂再搓成十厘米长的条，排放在刷油的盘内，表面再刷上香油，用一盆盖好醒九十分钟。

2.把生板油撕去皮切成黄豆粒大的丁。大葱剥去外皮，切去根洗净，切成与猪油丁同样大的葱花。

3.在案板的一边先刷上香油，把醒好的面，取出一条横放在案板上，先用手轻轻压扁，再取短面杖把面擀成二十厘米长、十厘米宽的片，然后用右手把面从靠左手的一端拿起来，平搭在左手上，右手指按住靠右手的一端，左手轻轻把面抻成约六十五厘米长、九厘米宽的薄片，在表面刷上猪油，取切好的生猪板油丁一钱五分放在右手压住的一端，再放上三钱葱花，撒入少许盐，然后先由一角叠入，再把另一角叠入，这样上下两角相对叠入（即一上一下把馅包上）成三角形，一直把面叠进五十厘米时，把搭在左手上的面平放案板上，刷上猪油，把叠好的三角用后面剩下来的薄片卷成圆筒形，竖起来用手轻轻压扁，再平码在刷油的盘内，照此过程把所有的面和馅包好做成半成品。

4.把平底锅烧热，注入少许香油，把锅滑匀，把做好的半成品码入锅内，用手轻轻压一下，刷上香油。待把底层煎呈浅黄色，把饼翻过来，再煎另一面，也煎呈浅黄色时，用铲子铲到烤盘内，刷上香油，入烤炉用中火烤呈金黄色，便成闻喜饼。

三、特　点

脆香可口。

注：

1.在叠制时不要把皮叠的太紧，如太紧，起层不多，影响质量。

2.此饼发源于山西省闻喜县，故名。

一一二　乐亭烧饼

一、原　　料

1.水面用料：面粉1斤，清水7两。

2.油酥用料：面粉3两，香油2两。

3.馅用料：猪肥瘦肉8两，大葱2两。

4.做馅调料：盐、酱油、味精、香油、胡椒面、清水少许、芝麻。

二、操作过程

1.把面粉过箩放在盆内，加入清水拌匀搓透搓滑，表面刷上少许香油，醒一小时待用。

2.把面粉放在盆内，加入香油搓匀成稀油酥。

3.把猪肥瘦肉切成大指甲片。大葱切成丝。将切好的肉放入盆内，加入盐、酱油、味精、胡椒面、香油、清水和葱丝调匀拌成馅。

4.把醒好的面取出放在案板上，擀成长薄片，再把油酥放上，抹平抹匀，顺着从中间平切成两半，每半再顺着卷成长筒形，用手揪成四十个剂，每个剂平放用手压成直径五厘米的圆片，放入二钱肉馅，包成圆球，蘸上清水，沾上芝麻，再上下两面用大拇指各按一个小坑，不要按穿，按好码入盘内，表面再刷上香油，入炉用中火烤之，待烤到稍有浅黄色，取出再刷上一些香油入炉烤呈金黄色即可。

三、特　　点

酥脆味鲜。

注：

此饼源出河北省乐亭县，故名。

一一三　甫鱼茸烧麦

一、原　　料

烧麦皮20张。

烧麦馅6两。

干甫鱼肉5钱。

二、操作过程

取一张烧麦皮放在左手中，放入三钱烧麦馅，包成下大腰小上敞口的花形，馅上粘上甫鱼茸，然后码入刷油的笼屉内，用大火蒸七分钟便熟。

三、特　　点

味鲜香滑爽口。

注：

牛肉、猪肉、鸡肉、三鲜糯米等各种咸馅都可用此皮包制，用什么馅即叫什么烧麦。

一一四　上汤鲜虾水饺

一、原　　料

烧麦皮面5两。

烧麦馅1斤，油菜苔10条，清汤3斤。

二、操作过程

1. 把烧麦面团揪成四十个剂，擀成圆薄片，放入二钱五

分烧麦馅，包成折边扁身饺子，放在盘内。

2.烧开清水，然后把饺子下锅煮之。油菜苔下锅煮熟捞出，放在五个碗内，把清汤上火烧开，调好味注入碗内，待饺子煮熟，捞入碗内即成。

三、特　　点

鲜美可口。

注：

上汤即好汤。

一一五　三丝春卷

一、原　　料

1.皮用料：薄饼皮50张。

2.馅用料：鸡脯肉4两，大虾肉2两，叉烧肉2两，水冬菇6钱，冬笋4两，葱3钱，姜1钱，猪肥肉1两。

3.做馅调料：盐1钱，淡色酱油1钱5分，味精5分，胡椒面2分，白糖1钱，香油5分，猪油1两，清汤2两，水淀粉9钱，料酒2钱，花生油。

二、操作过程

1.把鸡脯肉、大虾肉、叉烧肉、水冬菇、冬笋、大葱、生姜、肥肉均切成细丝。

2.把鸡脯肉丝、大虾肉丝用水淀粉拌匀浆好。冬菇丝、冬笋丝用开水煮透捞出，控干水分。

3.烧六成沸花生油，放入浆好的鸡、虾肉滑散滑透，倒入漏勺控油。锅内再加入少许油，先下入肥肉丝炒散，再下

入叉烧肉、冬菇、冬笋、葱、姜丝和滑好的鸡、虾肉炒匀，下入料酒炝锅，再加入浅色酱油、盐、味精、胡椒面、白糖、清汤调好味，待汤开，用水淀粉勾芡，淋入香油拌匀，盛入盘内，凉后即可使用。

4.取一点白面加入水调成糊状。把春卷皮平放在案板上，每张皮放上三钱馅，包成长方条形，在包口处抹上点面糊，使之炸制时不散。

5.烧七成沸花生油，把春卷下入炸制，边炸边翻动，待炸到金黄色即成。

三、特　　点

酥、脆、香鲜。如在春卷上洒少许镇江醋，吃起来更别具风味。

注：

春卷亦可用牛肉丝、猪肉丝、素菜、鸡丝、烤鸭丝、羊肉丝等做馅。

一一六　蚝油叉烧包

一、原　　料

1.皮用料：面肥1斤5钱，干面粉2两，澄面1两，白糖3两，猪油5钱，泡打粉3钱，碱面8分，清水1两。

2.馅用料：叉烧肉4两，面捞芡2两，蚝油2钱。

二、操作过程

1.将叉烧肉切成指甲小片，加入面捞芡、蚝油拌匀即成馅。

2.把干面粉、澄面、泡打粉和匀过箩，放在案板上开成窝形，加入白糖、猪油、碱面(用清水澥开)、清水和匀搓匀，再把面肥加入搓透搓光滑，然后揪成三十个剂即成皮。

3.将皮用手压扁，放上二钱馅，提折包成包子形，包底垫上一小方块纸，放入笼内，用大火蒸十分钟，取出即成叉烧包。

三、特　点

松软味香，有甜咸味，包面开花。

注：

1.面捞芡的制作：将六钱猪油放入锅内烧热，加入一钱三分大葱炸呈金黄色捞出，再把六钱面粉倒入锅内搅匀，边炒边搅，待炒呈淡黄色时，加入清水二两、酱油六钱、白糖七钱、盐四分搅匀，炒到光滑便成面捞芡，倒入碗内即可使用。

2.搓皮时，下碱水要适量，多则变黄，少则不起发。

3.包子做好就蒸，放置时间不要太长。蒸时火要大，不宜用小火。

4.蒸熟的叉烧包内要有汁，因此面捞芡不能过稠，也不能太稀。

一一七　咖喱滑鸡包

一、原　料

1.皮用料：搓好发面皮1斤5两。

2.馅用料：嫩鸡脯肉6两，葱头2两，咖喱粉2钱。

3.馅调料：淡色酱油、白糖、胡椒面、香油、味精、料酒、盐、猪油。

二、操作过程

1.将鸡肉切成绿豆粒大的方丁，用少许水淀粉拌匀浆好。葱头也切成同样大的碎末。

2.锅烧热，注入猪油五钱（火要小），下入咖喱粉略炒一下，再加入葱末炒到五成熟，盛入盘内待用。

3.把鸡肉放在盘内，加入少许淡色酱油、盐、白糖、胡椒面、香油、味精、料酒调拌均匀，再把炒好的咖喱粉倒入拌匀，即成咖喱鸡肉馅。

4.把发面放在案板上搓长揪成三十个剂，把每个剂用手

按扁成皮。把皮放在左手中，放入三钱咖喱馅，提折包成包子形，包底垫上一张方形的白纸，码入笼内沸水旺火蒸十五分钟便熟，撕掉纸码入盘内上桌。

三、特　　点

松、软、香、滑，味美可口。

一一八　麦穗生肉包

一、原　　料

1.皮用料：搓好发面皮1斤5两。

2.馅用料：猪瘦肉2两5钱，猪肥肉1两，叉烧肉6两，水冬菇5钱，鲜大虾肉2两，熟虾肉5钱。

3.做馅调料：淡色酱油、白糖、味精、猪油、淀粉、胡椒面、香油、盐。

二、操作过程

1.把猪肥瘦肉、叉烧肉、水冬菇分别切成小指甲片。熟虾肉切成黄豆粒大的丁。生虾肉用刀剁成泥状，加入少许盐搅拌上劲。瘦肉加入少许淀粉调拌均匀。然后把肥瘦肉、叉烧肉、水冬菇、生熟虾肉合放在一个盆内，加入淡色酱油、白糖、味精、猪油、胡椒面、香油、盐调拌均匀，即成馅。

2.把发面皮放在案板上，搓长揪成三十个剂，用手轻轻按成圆形，放入一份拌好的馅（约三钱重），包成麦穗形，底部垫方形白纸，放入蒸笼内沸水旺火蒸十五分钟便成，去掉底部的纸上桌即可。

三、特　　点

松、软、香、滑，味鲜可口。

一一九　鱼肉蒸饺

一、原　　料

烫面皮 20 张。

鱼肉馅 7 两。

二、操作过程

把烫面皮（每张重约一钱五分）拿在左手中，放入三钱馅，包成饺子形，再用手把边折成梳子背形，码入刷油的笼屉内沸水旺火蒸七分钟便熟。

三、特　　点

味鲜爽滑可口。

一二〇　鲜虾龙珠饺

一、原　　料

烫面皮 4 两 5 钱。

烧麦馅 7 两 5 钱。

二、操作过程

1. 把烫面皮搓匀分成三十份。烧麦馅也分成三十份。

2. 把烫面皮擀薄成圆片，先折成三角形，然后把皮翻过来加入馅，把三个角往上捏在一起成三角形，把包边用手捏紧，锁上花边，再将花边两侧的皮慢慢翻过来理平，放入刷有油的笼内用沸水旺火蒸熟即可。

三、特　　点

龙珠形，爽口香滑。

注：

蒸时要用大火，火小蒸出颜色不好。过火会变形。

一二一　百花凤眼饺

一、原　　料

1.皮用料：澄面9两，淀粉1两，清水1斤5两，猪油5钱，盐1钱。

2.馅用料：鲜虾肉1斤，肥膘肉2两，鸡蛋2个，鲜豌豆1两。

3.调　料：盐2钱，味精1钱。

二、操作过程

1.虾肉洗净用干净白布搌干水分，同肥膘肉一起放在砧板上用刀剁烂，放在盆内，加入盐搅匀，再加入两个鸡蛋的青、味精搅匀成胶状，便成百花馅，放入冰箱待用。

2.把澄面、淀粉和在一起过箩，放在一张纸上。将清水放进锅内，加入盐上火烧开。倒在纸上的澄面搅匀倒在案板上，用手搓匀搓透，再加入猪油搓匀搓光滑，然后搓成长条，切成三钱重的剂。

3.用干净刀蘸上少许油，把每个澄面剂平压成直径五厘米的圆薄皮，每个皮放上四钱馅，包成凤眼形，再把两粒豌豆分别放在两个小孔中间，放在刷过油的笼屉内，沸水旺火蒸七分钟便可。

三、特　　点

外形美观，爽口清淡。

一二二　薄皮鲜虾饺

一、原　　料

1.皮用料：澄面9两，即淀粉1两，盐2钱，猪油3

钱，清水1斤4两。

2.馅用料：鲜虾肉8两，熟虾仁2两，熟肥肉2两5钱，冬笋丝2两5钱。

3.调料：味精2钱，香油1钱，胡椒面3分，白糖3钱，盐2钱5分。

二、操作过程

1.鲜虾肉洗净用布搌干水分，放在砧板上用刀剁成泥状。熟肥肉（刚刚煮透即可）切成细丝。冬笋丝挤干水分。

2.将剁烂的虾肉放入盆内，加入少许水和盐调匀搅拌上劲，加入肥肉、冬笋丝、熟虾仁、味精、香油、胡椒面、白糖、盐调匀成虾饺馅，放入冰箱冻凉待用。

3.将澄面和淀粉混和过箩放入盆内，清水注入锅内烧开倒入盆内，用面棍搅匀，盖上盖焖五分钟，取出放在案板上搓匀，加入猪油、盐再搓匀成澄面皮。

4.把烫好的澄面皮搓光滑，再搓成长条形，切成重一钱五分的剂。刀上抹点油把每个剂平压成圆薄片，放入馅，包成梳背形，放在刷有油的笼屉内，沸水旺火蒸约五分钟熟后即可。

三、特　　点

皮薄透明，爽滑味鲜可口。

注：

1.面内加入猪油是为去掉澄面味。

2.澄面搓好后，要用半干湿的净布盖上，防止干硬。

3.烫澄面的水要用开水，否则烫不熟，如烫不熟会变霉烂。

一二三　虾肉金鱼饺

一、原　　料

1. 皮用料：澄面4两5钱，淀粉5钱，盐1钱，猪油1钱5分，清水7两。

2. 馅用料：虾饺馅1斤，煮熟鲜豌豆5钱。

二、操作过程

1. 把澄面和淀粉和匀过箩，放入锅内，加入盐。另用锅将清水烧开注入搅匀，再把锅放在小火上，盖上盖略焖五分钟，倒在案板上，搓透搓光滑，再加入猪油，搓擦均匀。搓成长条，切成四十个剂，用半干湿布盖上。

2. 刀上抹点油将剂平压成直径六厘米的圆薄片，放入二钱五分虾饺馅，包成三角形（见图1、图2），在两个角内各放上一粒豌豆（做鱼的眼睛），剩下来的一个角，先稍捏长一点，再压扁成鱼尾，然后用花钳在鱼肚两侧钳出两块做成

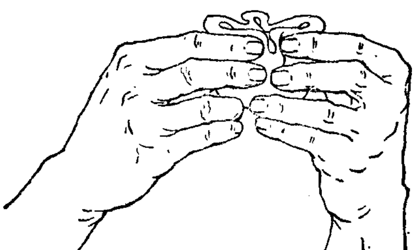


图1 包馅

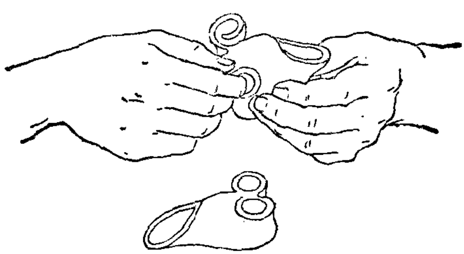


图2 做成三角形

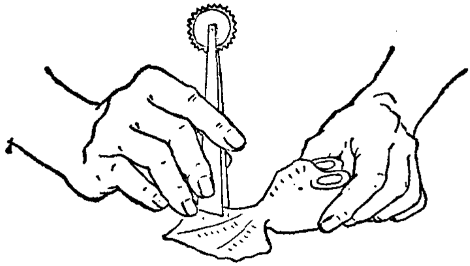


图3 用花钳夹出鱼鳍

鱼鳍（见图3）即成鱼形。

3.把鱼饺放在刷有油的笼屉内，沸水旺火蒸七分钟便熟。

三、特　点

形如龙井金鱼，味道可口爽滑。

注：

做鱼尾时如取一点有色澄面镶上去外形更美。

一二四　火腿梅花烧麦

一、原　料

1.皮用料：澄面4两5钱，淀粉5钱，盐1钱，猪油1钱5分，清水7两。

2.馅用料：百花馅1斤，熟火腿末1两。

二、操作过程

1.皮制作方法见“虾肉金鱼饺”。

2.每个皮上放二钱五分百花馅，包成四角形（中间留口），再把每个角顺一个方向折到中间，捏紧角尖形成四个小孔，用花车将折好的边上钳成梅花绉纹，在四个小孔内和

中间的花芯处加入少许火腿末，放入刷过油的笼屉内，沸水旺火蒸七分钟便熟。

三、特　　点

形如梅花，香滑爽口。

注：

1. 做皮和包馅要配合好，随做皮随包，以防干裂。

2. 蒸时要注意火候，如蒸的时间过长会变形，蒸熟即可。

一二五　江南百花饺

一、原　　料

熟澄面4两，百花馅4两，咸鸭蛋黄2个，鸡蛋皮（用鸡蛋摊成的薄片）丝5钱，香菜叶3钱。

二、操作过程

1. 将澄面、馅各分成二十份。咸鸭蛋黄每个切成十小块。香菜叶洗净。

2. 把每一份澄面用刀压成圆薄片，放入馅，包成“品”字形，在三个口上分别放上一小块咸鸭蛋黄、少许蛋皮丝、香菜叶，放入刷有油的笼内沸水旺火蒸五分钟便熟。

三、特　　点

外形美观，爽滑可口，味鲜浓。

一二六　百花粉盒

一、原　　料

1. 皮用料：澄面3两，清水4两5钱，盐2分，猪油2钱，鱼肉皮20张。

2. 馅用料：百花馅6两，择好香菜1钱，咸鸭蛋黄1

个。

二、操作过程

1.把澄面放碗内。清水注入锅内上火，加入盐烧开，倒入澄面碗内，用筷子搅匀，倒在案板搓匀上劲，再加入猪油搓透搓滑。

2.香菜洗净。咸鸭蛋黄切成二十粒。

3.把澄面分成二十个剂，在刀和案板上抹油，用刀把剂压成圆薄片，用四号铁圆戳戳成圆片。二十张鱼肉皮也戳成同样大的圆皮。把澄面皮平放在案板上，放上三钱百花馅，摊成中间凸形，放上一片香菜叶和一粒咸鸭蛋黄，再取一片鱼皮放在上面，把边捏紧，码入刷有油的笼内，用中火蒸三分钟后，略刷上一点花生油即成。

三、特　　点

外形美观，清鲜可口。

注：

把五两净鱼肉搌干水分，用刀剁烂成泥状，挑净刺、筋放入盆内，加入盐搅上劲，再加入胡椒面、香油少许，再搅匀，切成一钱重的小块，用细淀粉当扑面擀成圆薄片即成鱼肉皮（直径约五厘米）。

一二七　脆皮三丝卷

一、原　　料

1.皮用料：油皮（豆浆表皮晒干而成）2两，酥炸糊7两。

2.馅用料：猪瘦肉3两，肥肉1两5钱，叉烧肉1两5钱，虾肉2两5钱，水冬菇6钱，茭白2两，韭黄1两。

3.调料：盐1钱2分，淡色酱油3钱，糖2钱，蚝油

1钱，味精1钱，胡椒面1分，香油6分，马蹄粉6钱，好汤2两5钱，料酒2钱，猪油3钱。

二、操作过程

1.将瘦肉、肥肉、叉烧肉、水冬菇、虾肉、茭白均切成细丝。韭黄洗净切成寸段。

2.肥瘦肉丝、虾肉用马蹄粉加少许清水调拌均匀浆好。

3.烧热花生油，下入肉丝、虾肉滑散，倒入漏勺控油。锅内加入猪油上火，下入冬菇、茭白、叉烧肉略炒，倒入肉丝、虾肉丝炒匀，加进料酒炝锅，再下入好汤、蚝油、酱油、盐、白糖、胡椒面、味精同炒，炒匀后用马蹄粉勾芡，淋入香油，加进韭黄拌匀即成馅，盛入盘内晾凉。

4.将油皮剪成约十厘米见方的块，放在案板上，加入二钱馅，包成长条（约五厘米），然后裹上酥炸糊，下入油锅中炸呈金黄色即可。

三、特　　点

酥脆美味可口。

一二八　鲜虾粉果

一、原　　料

1.皮用料：饭粉8两，澄面2两，盐2钱，清水1两4钱。

2.馅用料：猪瘦肉3两，猪肥肉2两，熟虾仁2两，生虾仁1两，叉烧肉1两，水冬菇1两，冬笋3两，蟹黄1两，香菜少许。

3.调　料：好汤1两，马蹄粉3钱，盐1钱2分，料

酒2钱，香油6分，胡椒面1分，味精1钱5分，生抽1钱8分，白糖2钱5分，猪油3钱。

二、操作过程

1.先将瘦肉、肥肉、叉烧肉、冬菇均切成碎粒。冬笋切成指甲小片。瘦肉、虾仁用马蹄粉浆好。然后取锅上火注入花生油，油热把瘦肉、虾仁入油内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅继续上火，倒入虾仁、瘦肉、肥肉、叉烧肉、冬菇、冬笋略炒，淋入料酒炝锅，加入好汤、盐、香油、胡椒面、味精、生抽、白糖炒匀，汤开后用马蹄粉（用水澥稀）勾芡，加入猪油、熟虾仁炒匀，便成粉果馅。

2.将饭粉和澄面和匀过箩。另取锅注入清水，上火烧开，将盐和饭粉倒入，加盖煮五分钟，用面棍搅匀，离火后再待五分钟，倒在案板上搓匀搓透搓光滑，加入猪油，再搓匀便成粉果皮。

3.将粉果皮揪成每个二钱重的剂，擀成圆窝形，每个皮先放上少许蟹黄、两片香菜叶、三钱馅，包成饺子形（包时手要轻，不要按上手印，但边上要压实；馅包好后轻摇时有声），放在铺有荷叶的小笼内沸水旺火蒸四分钟即可。

三、特　　点

爽滑味鲜清香。

注：

1.面入锅后在中间用面棍插上一个小孔盖上盖煮五分钟。

2.搓面时要先搓透光滑有劲后，再下油搓透。

3.荷叶洗净垫在笼内要先刷上油。

4.饭粉制法：大米十斤，米饭三斤。大米洗净加入米饭、清水磨成浆，盛入袋内压去水，搓散晒干（或烘干）即成饭粉。

一二九 沙河粉

一、原　　料

广东齐眉米1斤(用一、二级机米亦可)，清水1斤5两，花生油1钱。

二、操作过程

1.齐眉米洗净，用水浸泡两个小时后，控干水分，放入盆内，加入清水，上磨磨成细浆(共出浆二斤八两)，加入花生油搅匀即成米浆。

2.把一尺一寸平底不锈钢托盘擦洗干净，先放入笼内蒸热，取出刷上一点花生油(四周要刷均匀)。舀入七两米浆，摊平放入笼内沸水旺火蒸三至四分钟，待面上起大泡即熟。取出先用尖竹板将盘四周划破，用手将米粉取出叠成三折放入盘内，把米浆照此蒸完，再顶刀直切成一厘米宽的条即成米粉。

三、特　　点

软滑爽口。

注：

1.沙河指广州郊区沙河县。用沙河县白云山的山泉水制成的米粉质量最好，爽滑有劲，色泽洁白，历史悠久，故称“沙河粉”。

2.“沙河粉”可配用牛肉片、猪肉片、猪肝片、牛腩、虾仁等作汤食。另可用各种配料炒制食用。

一三〇 腊味萝卜糕

一、原　　料

1.主料：湿机米粉2斤5两，白萝卜2斤5两，猪油3两，清水1斤5两，干海米2两，广东腊

肉3两，广东香肠3两，摊好鸡蛋皮1张，炒熟芝麻5钱，香菜叶3钱。

2.调　料：白糖、胡椒面、盐、味精。

二、操作过程

1.萝卜洗净刮去皮，擦成细丝。腊肉、香肠、海米洗净均切成碎粒。香菜叶洗净。蛋皮切成小菱形片。

2.把湿机米粉放在盆内，加入清水调匀成稀浆备用。

3.锅烧热，注入三两猪油，先下海米略炒，再下入腊肉、香肠、萝卜丝炒匀，加入清水四斤拌匀，再下入适量白糖、盐、胡椒面、味精，再搅匀，待水开后离火倒入米浆内搅匀，倒入刷有油的四方盘内抹平，上笼用大火蒸三十分钟便熟，熟后撒上鸡蛋皮、香菜叶、芝麻即成萝卜糕，待凉后切成四方块，用油煎两面呈金黄色即成。

三、特　点

软滑味浓。

注：

如不用萝卜换用芋头去掉蛋皮、香菜，加入五香粉五分、去皮花生米（分成两瓣炒腊肉时下入同炒），即成"腊味芋头糕"。

一三一　滑牛肉肠粉

一、原　料

1.主料：一级机米1斤，清水2斤，花生油1两，牛里脊1斤。

2.调料：盐、味精、淀粉。

二、操作过程

1.将机米洗净，用清水浸泡一小时，然后磨成米浆（浸

泡时吸水分七两，磨米浆时加入水约九两），磨好加入一两花生油搅匀，再加入凉水约一斤搅匀待用。

2.牛里脊去筋皮切成薄片放在盆内，加入盐、味精、水淀粉调拌均匀，再加入五钱花生油拌匀待用。

3.取四十厘米长的四方钢精盘擦洗干净，先放入蒸锅内蒸热，取出刷上花生油，舀入米浆六两摊平，取牛里脊片二两在离盘两边有四厘米的地方平行排成两条，上笼蒸五分钟便熟。取出由盘中下刀顺条切成两块，卷成长条形，切成块码入盘内，浇上熟花生油、淡色酱油，即成牛肉肠粉。

三、特　　点

爽滑可口。

注：

如去掉牛肉加入叉烧肉即叫"叉烧肠粉"；用鱼肉即是"鱼肉肠粉"；用猪肝即是"猪肝肠粉"；用虾肉即是"虾肉肠粉"。

一三二　咸肉粽

一、原　　料

1.主料：糯米1斤，绿豆5两。

2.配料：五花猪肉4两，干海米5钱（约20只），栗子10个。

3.调料：盐3钱，酱豆腐半块，五香粉5分。

4.其他料：竹叶50片，马莲草10条。

二、操作过程

1.糯米洗净用清水浸泡两个小时，控净水放入盆内。绿豆上磨破成两瓣，放在盆内用清水浸泡两个小时，洗去皮，放在盆内。竹叶、马莲草用开水煮透捞出，洗净待用。

2.五花猪肉切成十块放入碗内，加入盐一钱、酱豆腐、五香粉拌匀。干海米用清水洗净。栗子放入锅内加水上火煮开，水开后煮三分钟取出去壳待用。

3.把糯米和绿豆各分成十份。先取两片竹叶交叉放在手中，折成尖形（上边敞开），再从两边的竹叶当中插入两片竹叶，先把一份糯米的二分之一放入竹叶内，取一份绿豆放上。然后放猪肉一块、两只海米、一粒栗子，再将剩下来的二分之一糯米放入，上面盖上一片竹叶，先包两侧的竹叶，再把前后的竹叶合入，包成上面平底部带尖形状，用马莲草捆紧，照此方法把所有的粽子包完。

4.烧开水，放入粽子，水要浸过粽子面十厘米高，用盖子盖上压紧，待水开后用中火煮四小时即熟。放入盘内上桌即可。

三、特　点

绵软香滑可口，夏令点心之一。

注：

在煮的过程中，如锅内水不够，不要加冷水要加开水。

一三三　网油糯米鸡

一、原　料

1.主料：糯米1斤，网油6两，熟鸡肉3两，熟咸鸭蛋黄10个，熟瘦火腿1两，水冬菇6钱，猪瘦肉3两，冬笋1两，叉烧肉1两，虾仁2两，干淀粉2两，鸡蛋3个。

2.调料：清汤、盐、味精、淡色酱油、胡椒面、香油、料酒、水淀粉。

二、操作过程

1.糯米淘洗干净，用水泡三十分钟，控干水分。锅内注入水上火烧开，米下锅煮到八成熟，捞出控净水，放入铺有屉布的笼内蒸二十分钟便熟，取出备用。

2.网油洗净控干水，切成每块六钱重的四方块，共切十块。

3.把熟鸡肉切成十块。瘦火腿、水冬菇、猪肉、冬笋、叉烧肉均切成小指甲片。

4.把猪肉、虾仁用水淀粉调匀浆好。冬笋、冬菇用开水汆透，捞出控净水。烧热花生油，把猪肉、虾仁下锅滑散滑透，倒入漏勺控油。锅接着上火注入一两猪油烧热，再将肉、虾仁、火腿、冬笋、冬菇、叉烧肉下锅炒匀，下入料酒炝锅，再加入清汤二两、盐、味精、淡色酱油、胡椒面、香油调好味，汤开后用水淀粉勾芡，即成熟馅。

5.将馅倒入糯米饭内拌匀，分成十份，每份加入一块熟鸡肉、一个咸鸭蛋黄搓成长扁形。将切好的网油平铺在案板上，撒上干淀粉，网油上放糯米馅，包成长方形。把鸡蛋打散，把每个包刷上鸡蛋，再粘匀干淀粉。

6.烧六成沸花生油，把包放入油内，用中火炸熟呈金黄色，切成四块，码入盘内上席即可。

三、特　点

酥、脆、滑、软，清香可口。

一三四　脆皮香芋夹

一、原　料

1.皮用料：芋头1斤2两，去皮筋肥肉4两5钱，细

面包渣2两。

2.馅用料：烧麦馅8两。

3.调料：盐、白糖、汾酒、鸡蛋、淀粉。

二、操作过程

1.将肥肉切成“日”字形薄片，放在碗内，加入盐五分、白糖五分、汾酒二钱、鸡蛋两个、淀粉五钱，调拌均匀备用。

2.将芋头去净皮切成三钱重的“日”字形片，放入笼内排好，蒸至八成熟，取出放在已刷有油的烤盘内排好，刷上鸡蛋，酿上烧麦馅，再把腌好的肥肉片盖上，再刷上鸡蛋，撒上细面包渣，入炉用中火烤熟即可。

三、特　　点

焦脆松香。

注：

1.芋头必须选用粉质大的，切成片蒸八成熟，如果熟透则易烂不好酿馅。

2.如用土豆来做则不烤，用油炸熟即可。

一三五　炸荔茸芋饼

一、原　　料

1.皮用料：熟芋头泥1斤，烫熟澄面（制法是澄面1斤，开水1斤4两，烫熟即可）2两3钱，猪油1两5钱，白糖3钱，盐3钱，胡椒面3分，味精3分，香油3分。

2.馅用料：猪瘦肉4两，肥肉2两5钱，虾肉2两5钱，叉烧肉1两，水冬菇6钱。

3.调　料：盐1钱2分，料酒2钱，香油6分，胡椒面1分，生抽2钱，味精1钱，马蹄粉6钱，

好汤2两5钱，花生油1两5钱，白糖2钱5分，猪油3钱，鸡蛋2个。

二、操作过程

1.将瘦肉、肥肉、叉烧肉、冬菇、虾肉均切成碎粒。

2.把瘦肉、虾肉用马蹄粉加少许清水调匀浆好。

3.锅烧热，注入油，把瘦肉、虾肉下入油内滑散，倒入漏勺控油。锅内再加入少许猪油上火，下入肥肉、冬菇略炒，加入滑好的肉、虾和叉烧肉，下入料酒炝锅，再加入好汤、盐、生抽、白糖、胡椒面、味精，调好味，用马蹄粉勾芡，再把鸡蛋打散倒入锅内搅匀，淋入香油便成馅。

4.将芋头洗净蒸熟去净皮，放在案板上用力压烂成泥即成芋茸。称出一斤，加入熟澄面和皮用料中的猪油、白糖、盐、胡椒面、味精、香油用手搓匀，搓透搓光滑，即成芋饼皮。

5.把芋饼皮、馅各分成三十份，把芋皮压扁，放入馅，包成扁圆形，放入油锅内用中火炸成蜂巢形，炸透即成荔浦蓉芋饼。

三、特　　点

外酥内软，甘香可口。

注：

1.荔浦是地名，位于广西，那里产的芋头质优。

2.芋头要选用粉芋头。如用水分多的芋头搓皮时可适当多加些油。

3.炸时要根据芋头的受火程度决定火大或小，炸透后呈金黄色。

4.粉质多的芋头，炸时用大火，如火小，饼会松散。水分多的芋头可用小火，使饼松一些，但饼含油量多。

一三六　金丝蛋黄球

一、原　　料

鸡蛋4个，干蒸烧麦馅6两，鹌鹑蛋20个。

二、操作过程

1.把鸡蛋打散搅匀，用锅上火摊成鸡蛋皮，再切成二厘米七长的细丝。

2.鹌鹑蛋煮熟，捞出过凉剥去外皮，去青用黄。

3.把烧麦馅分成二十份，每份馅内放入一个蛋黄，包成球形，再沾上蛋皮丝，放在刷有油的笼屉内，沸水旺火蒸十分钟便可食用。

三、特　　点

金黄色，爽滑可口。

一三七　碧绿鲜虾脯

一、原　　料

鱼肉皮20片，大青虾20个（虾尾带壳），叉烧肉1两，鸡蛋2两，芥蓝菜苔（或油菜苔）20条，虾饺馅。

二、操作过程

1.鸡蛋加入少许盐、味精搅匀，上笼蒸熟成鸡蛋糕，切成三厘米长条。芥蓝菜苔洗净用开水煮透捞出过凉，搌干水分。青虾放入盐、味精、少许香油、胡椒面拌匀腌透。叉烧肉切成长条。

2.将鱼皮平放在案板上，放叉烧肉、青虾、芥蓝菜、鸡蛋糕各一条排好，再酿上虾饺馅，折起四边即成四方形，然

后翻过来，使折叠口朝下，放在刷有油的笼内沸水旺火蒸六分钟即成。

三、特　　点

形象美观，爽脆可口。

注：
菜烫后要保持绿色。

一三八　干贝鸡丝粥

一、原　　料

大米1斤，肚下开膛嫩母鸡2斤，干贝1两，水冬菇2两，清水19斤，油条2根，葱花5钱，味精1钱，盐4钱，香油1钱，胡椒面5分。

二、操作过程

1.鸡用开水氽透捞出洗净。干贝去硬筋洗净。水冬菇洗净。用白布把鸡、干贝、冬菇包好用绳捆紧。油条切成碎粒。

2.清水注入干净的锅内上火烧开。大米淘洗干净，放入开水内，把包也放入同煮，待水开后用中火煮制，约煮一个半小时，待粥煮浓米烂，把包取出。鸡去骨切成细丝，干贝搓碎，冬菇也切成细丝，然后再放入粥内搅匀，烧开后，加入盐、味精、香油、胡椒面调匀，分盛在十五个碗内，上面撒上油条粒和少许葱花即可。

三、特　　点

味道鲜美，清淡可口。

一三九　滑牛肉粥

一、原　　料

大米1斤，清汤19斤，干贝1两，腐竹2两，牛里脊肉1斤5两，薄脆2两，小葱花5钱，盐4钱，味精1钱，香油1钱，胡椒面5分，小苏打1钱。

二、操作过程

1.腐竹用凉水泡三十分钟，控干水分，放入小苏打拌匀，腌十分钟，然后用凉水冲去苏打味。大米淘洗干净。牛里脊剔净筋皮切成薄片。薄脆按碎。干贝剥去硬筋。

2.把清汤注入锅内放进腐竹，上火烧开，下入大米，烧开后用中火煮约一小时三十分，加进盐、味精、香油、胡椒面调好味，即成有味粥。

3.同时把牛里脊片加入少许盐、小苏打、水淀粉、熟花生油拌匀，略腌片刻。待粥煮好，将肉片放入搅匀，待粥开后盛入十五个碗内，上面撒上薄脆、小葱花即成。

三、特　　点

味鲜可口。

注：

照此操作过程，如用嫩鸡肉切成球放入有味粥内即成“滑鸡球粥”；如用猪肝即成“猪肝粥”。

一四〇　艇仔粥

一、原　　料

有味粥7斤，海蜇皮2两，熟虾片2两，青鱼肉3两5钱，油条2条，油发鱼肚2两，水发鱿鱼2两，炸

熟去皮花生仁 2 两，广东排粉 1 两 3 钱，生葱丝 6 钱，香油 1 钱，生姜丝 6 钱，淡色酱油 6 钱。

二、操作过程

1. 把海蜇皮洗净，用水泡上，约泡一个小时后，切成五毫米宽、三厘米长的条形。鱼肚洗净油腻挤净水，也切成同样的长条。鱿鱼片成薄片。青鱼肉片成片。排粉用油炸透后用手按碎。油条切成碎粒。

2. 把海蜇皮、鱼肚、熟虾片、鱼片、鱿鱼片、葱丝、姜丝分别平均放入十个碗内，再加入适量淡色酱油拌匀。然后把有味粥盛在十个碗内，撒上炸好的花生米、排粉，淋点香油即成艇仔粥。

三、特　　点

原料多样、味道鲜美。

注：

艇仔粥即在小船上卖的粥。

一四一　鱼片粥

一、原　　料

有味粥 7 斤，青鱼肉 1 斤 2 两，生葱 6 钱，味精 2 分，薄脆 2 两，盐 2 钱，淡色酱油 2 钱，胡椒面 5 分，香油 1 钱，熟花生油 5 钱，生姜 6 钱。

二、操作过程

1. 把鱼肉直刀切成薄片，加入盐、花生油、味精拌匀。葱、姜切成细丝。

2. 把鱼片分放在十个碗内，将有味粥盛入十个碗内，加入胡椒面、香油，撒上葱丝、姜丝、薄脆，即成鱼片粥。

三、特　点

吃时调匀，味道鲜浓。

一四二　淮扬汤包

一、原　料

1.主料：面粉1斤。

2.配料：猪瘦肉2斤，猪肥肉1斤，开膛母鸡1只，猪肉皮1斤。

3.调料：葱、姜、盐、酱油、料酒、胡椒面、味精、白糖、镇江醋。

二、操作过程

1.将猪皮挦尽残毛，刮洗干净。葱切一半小葱花，留一半整根用。姜切三分之一碎末，三分之一极细的丝（用凉开水漂上），三分之一拍破。

2.把猪肉、鸡、肉皮用开水稍煮一下，捞在凉水内清洗干净。再用铝锅注入清水，放进猪肉(两样)、鸡、肉皮、整葱、整姜，烧开撇尽泡沫，用中火煮到八成烂时，全部捞出（汤留下），去掉葱、姜，剔去鸡骨。肉皮用绞肉机绞碎泥(或用刀剁碎)。两样肉和鸡肉均切成黄豆大的丁。

3.将两样猪肉、鸡肉、猪肉皮放回原汤内，上火烧开，加进所有调料(醋和姜丝留下)，尝好味，倒入容器内晾凉，再放入冰箱内凝固成冻。

4.面粉用四两左右凉水和少许碱和成面团，反复揉搓润滑，用湿布盖上醒一小时，搓成条揪成三十个剂，擀成十三厘米直径的薄边的圆片。同时取出馅搅拌均匀，左手托着包子皮，拨一份馅在皮的中间，将皮对折夹在左手拇指和食指

之间捏成鸡冠状的绉纹，捏紧后掐去折头，码入铺有屜布的小屜内，沸水旺火蒸五至六分钟，同时将姜丝(滗去水)、醋各分盛在两个碟和碗内，随同汤包上席，食时蘸醋和姜丝。

三、特　　点

皮薄、汤多、馅满，便饭、宴会无不适宜。

注：

1. 此种汤包蒸好就吃，不能久放，否则掉底流汤。

2. 煮的汤要浓，否则冻不成块。

一四三　鸡汤馄饨

一、原　　料

1. 主料：馄饨皮100张。

2. 配料：猪前腿瘦肉6两，海米5钱，鸡汤4斤。

3. 调料：姜、盐、料酒、胡椒面、味精、鸡蛋、酱油。

二、操作过程

1. 猪肉用刀背砸成泥。海米洗净用一两开水泡胀剁成细末（泡海米的水留用)。姜三钱捣碎，用四两凉水泡上。

2. 肉泥盛入容器内，下盐、料酒、酱油、泡海米的水澥散和匀，加泡姜的水，先少下搅拌干时，再下再搅拌，直到把水下完搅拌上劲时，加入海米、鸡蛋（一个）和匀成馄饨馅，用皮包上馅成馄饨。

3. 烧开汤加入盐、料酒、胡椒面、味精，尝好味。同时烧开水，投入馄饨，水开时减小火力煮熟。十个碗内灌入汤，

将馄饨捞在碗内即可。

三、特　　点

汤鲜、馅嫩、皮软滑，三餐适用。

注：

此馄饨为四川的一般吃法，尚有几种一并介绍如下：

1."冲汤馄饨"。干辣椒去蒂、籽，用花生油炸呈紫黑色剁碎，放在碗内，加酱油、蒜泥注入清汤（味稍轻一些），将馄饨煮熟捞在碗内即可。

2."红油馄饨"。碗内放入红酱油、葱花、蒜泥、味精、辣椒油，将馄饨煮熟捞在碗内即可。

3."炸馄饨"。将包好的馄饨用花生油炸熟，配以粥或汤皆可。

一四四　红油水饺

一、原　　料

1.主料：面粉1斤。

2.配料：猪前腿瘦肉6两，海米5钱，鸡蛋1个。

3.调料：姜、红酱油、蒜、辣椒油、味精、酱油、盐、料酒、香油。

二、操作过程

1.面粉用四两凉水和成团，反复揉搓，用湿布盖上醒一会。猪肉用刀背砸成泥。海米洗净用一两开水泡胀剁碎（泡海米的水留用）。姜三钱捣碎，用四两水泡上。蒜捣成泥加少许凉开水和香油调成汁。

2.猪肉用盐、料酒、酱油、泡海米的水澥开和匀，再加入泡姜的水搅拌，直到把姜水加完上劲，再加入海米、鸡蛋和匀成馅。

3.用上述面、馅包成六十个饺子。

4.烧开水下入饺子，开后减小火力，保持微开煮熟，捞

在（控去水）六个碗内，浇上红酱油、蒜汁、辣椒油，放入味精即可。

三、特　　点

鲜嫩微辣，为四川小吃点心之一。

注：

如把饺子煮熟后，灌入汤即叫“清汤水饺”。

一四五　干煵绍子面

一、原　　料

1.主料：面条1斤5两。

2.配料：猪项圈肉5两，猪瘦肉5两。

3.调料：葱、姜、蒜、酱油、盐、白糖、胡椒面、麻酱、料酒、辣椒油、花椒面、味精、猪油、香油。

二、操作过程

1.猪肉分别切成黄豆大的丁。葱、姜切成末。蒜捣成泥，用少许凉开水和香油调成汁（保持色白不变）。麻酱用香油调稀。

2.锅烧热注入三两猪油，油热时下入猪肉、葱、姜炒散（切忌成团），加入料酒，炒到水分已干时，加入盐、酱油、白糖、胡椒面，再炒均匀成肉绍子。

3.用十个小碗，每个碗内放葱、蒜、酱油、麻酱、辣椒油、花椒面、味精。

4.烧开水下入面条煮熟，分挑在十个碗内，浇上肉绍子即可。

三、特　　点

味浓厚，面软滑，绍子酥脆，适用于宴会的中点。

注：

1.面条要细薄，最好用手工擀的。

2.碗内的调料亦可只用葱、酱油、味精和少量的汤，再挑入面条，浇上绍子汁。

一四六　家常绍子面

一、原　　料

1.主料：面条1斤5两。

2.配料：猪肉（肥三瘦七）5两，冬笋2两，川冬菜1两，鸡蛋3个，芹菜心2两，鸡汤2斤。

3.调料：葱、姜、酱油、猪油、盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉、豆瓣酱。

二、操作过程

1.猪肉剁成末。冬笋切成末。冬菜洗净，撕去根部的老皮剁成细末。鸡蛋去壳打散。芹菜抽筋切成红小豆大的粒。葱切成葱花。姜切成末。

2.锅烧热注入二两猪油，油热时下肉末、葱花、姜末炒散（切忌成团），加入豆瓣酱炒酥，下冬笋、冬菜、料酒、盐、酱油、汤、胡椒面、味精，尝好味，烧开后撇去沫子，勾水淀粉成稀芡，倒入鸡蛋，成绍子汁，移小火保持温度不减。

3.烧开水下入面条煮熟，分挑在十个碗内，绍子汁内撒上芹菜花搅匀，面条浇上绍子即可。

三、特　　点

面条软滑，绍子裹住面条，鲜汤微辣。

注：

如去掉冬菜、芹菜、豆瓣酱，加冬菇或口蘑（切成粒），其余不变即叫“稀卤面”。

一四七　红汤面

一、原　　料

1.主料：面条1斤5两。

2.配料：猪肉（肥少瘦多）4两，水发口蘑1两。熟火腿1两，鸡汤3斤，冬笋2两，鸡蛋1个，水发海米1两。

3.调料：葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒面、猪油、酱油。

二、操作过程

1.猪肉切成一厘米五见方的薄片。口蘑片成薄片，仍用原水泡上。火腿、冬笋切成同猪肉一样的片。鸡蛋去壳打散，摊成蛋皮切成同猪肉一样大小的片。葱、姜拍破。

2.锅烧热注入一两猪油，油热时下肉片、葱、姜煸炒，炒散炒熟后加入酱油、盐、料酒、汤、口蘑（连泡的水）、海米（连泡的水）、火腿、冬笋、胡椒面调呈红色，烧开撇去沫子，用小火㸆到肉片已烂时加入味精，保持微开。

3.烧开水下入面条煮熟，挑在十个小碗内，注入㸆好的红汤绍子（拣去葱、姜）即可。

三、特　　点

面条软滑，汤鲜味美。

注：

红汤绍子内的猪肉片不宜过烂。

一四八　担　担　面

一、原　　料

1. 主料：面条1斤5两。

2. 配料：豌豆苗3两，鸡汤1斤5两。

3. 调料：葱、酱油、芝麻酱、香油、辣椒油、猪油、味精、芽菜。

二、操作过程

1. 豌豆苗择用尖洗净。葱切成细葱花。芝麻酱用香油调稀。芽菜洗净剁成细末。

2. 将所有调料分别兑在十个碗内。烧开鸡汤，移小火保持微开。

3. 烧开水下入面条煮熟，每个碗内灌上鸡汤，面条锅内下入豆苗，随即挑入碗内即可。

三、特　　点

面条软滑，口味鲜香，此面在四川挑担贩卖，故名。

注：

1. 芽菜为四川宜宾产的一种咸菜，具有鲜香特点。

2. 如无豆苗，可用小白菜心或菠菜心。

一四九　甜　水　面

一、原　　料

1. 主料：面粉1斤。

2. 配料：豌豆苗3两。

3. 调料：蒜、葱、甜红酱油、辣椒油、味精、花椒面、熟芝麻。

二、操作过程

1. 面粉用五两凉水、五分盐和成团，并反复揉搓，使其组织细密，用湿布盖上醒一会。豌豆苗择用尖洗净。葱切成小葱花。蒜捣成泥，用少许凉开水和香油调和成汁。芝麻压碎。

2. 将面团再揉和均匀，压扁开成条，抻成四毫米直径的条下入开水内煮熟，投入豆苗，随即捞起面条和豆苗，甩去水分，盛入十个碗内，撒上葱花，浇蒜汁、酱油、辣椒油，放入花椒面、味精、芝麻即可。

三、特　点

面条有劲，口味浓厚，咸、鲜、辣、麻、甜。

注：

1. 甜红酱油，为四川酱油的一种，具有甜、咸、鲜、浓的特点，如无此酱油，可用一般酱油一斤，加入冰糖三两，草果（一种香料）二钱，八角四个，花椒三十粒，干口蘑三钱，上火熬浓即可。

2. 若抻面条来不及时，可先把抻好的面条煮熟捞出晾凉，拌以少许香油，食用时再煮一下即可。

3. 亦可用北方抻面来做。

4. 此面冷热食均可，冷食是煮熟后，捞出散开晾凉，拌少许香油，食用时浇上调料。

一五〇　清汤鱼面

一、原　料

1. 主料：活鱼(草鱼)肉 4 两，面粉 4 两，干淀粉 2 两。

2. 配料：豆苗 2 两，熟火腿(瘦) 1 两，凉清汤 2 斤 5 两，鸡蛋 1 个。

3. 调料：葱、姜、盐、料酒、胡椒面、味精。

二、操作过程

1.鱼肉用刀背砸成泥，挑去筋，再用刀剁一遍。豆苗择用尖洗净。火腿切成细丝。葱、姜拍破，用二两凉清汤泡上。

2.面粉、淀粉(擀细过箩)掺在一起，用鱼泥、鸡蛋、葱姜水(根据面粉的需水量而定)和成面团，反复揉搓，用布盖上醒一会，擀成韭菜叶宽的面条。

3.烧开清汤，下入盐、料酒、胡椒面、味精调好味。同时烧开水下入面条煮熟，投入豆苗，随即挑入十个碗内，灌上清汤，撒上火腿丝即可。

三、特　点

鲜、嫩、软、滑，营养丰富，宜于宴会、便饭。

注：

1.鱼肉亦可用鲇鱼、白鱼、黄鳝等鱼肉。

2.擀面时要用淀粉作扑面，否则不滑。

3.如用鸡泥和面，即叫“鸡面”。

注　释

烹饪人员在制作食品的过程中，对食品的原料名称、操作方法和烹调术语等，叫法各不相同。在编写本书时，我们尽量采用了普通叫法，但仍难于统一，因此有加以解释的必要。

一、原料名称

1. 白糖：指机制绵白糖。

2. 冰糖：指黄色大块的一种冰糖。

3. 砂糖：有粗细粒两种，凡未加说明的均为细粒的一种。

4. 红糖：有几种，凡未加说明的均为块状红糖。

5. 淀粉：种类不少，凡未加说明的均为绿豆粉。

6. 香油：一名麻油。

7. 生菜油：为一种用生油菜子榨的油。

8. 猪油：指用猪板(边)油提炼的油。

9. 鸡油：指用母鸡油提炼的油。

10. 豆瓣酱：为四川郫县产，又名郫县豆瓣。

11. 碱：凡未加说明的，均为纯(食用)碱。

12. 盐：凡未加说明的，均为细白精制盐。

13. 硝：指火硝，按照国家规定用量不超过万分之五。

14. 老抽：广东酱油名称之一种。

15. 白酱油：指一种颜色极淡的酱油，在四川、广东均有。

16. 红酱油：四川一种色重而浓的酱油。

17. 甜酱油：又名甜红酱油，四川一种色重而浓带甜味的

酱油。

18. 南乳：又名豆腐乳、酱豆腐、腐乳，色红。

19. 葱：凡未加说明的，均为大葱。

20. 姜：凡未加说明的，均为老生姜。

21. 蒜：凡未加说明的，均为老蒜头(瓣)。

22. 料酒：浙江绍兴产品，又名绍酒、绍兴酒、黄酒。

23. 油鸡：指老母鸡。

24. 笋鸡：指当年长成的公鸡，一般每只重二斤左右。

25. 小笋鸡：指当年尚未长成的小公鸡，一般每只重一斤以内。

26. 肉鸡：主要供食用的鸡，具有肥嫩肉多的特点，小的每只二斤左右，大的可达七到八斤。

27. 公鸡：指隔年的公鸡。

28. 雏母鸡：指当年长成尚未下过蛋的母鸡。

29. 西红柿：又名番茄、洋柿子、洋茄子。

30. 洋白菜：又名包菜、卷心白、莲花白、卷心菜等。

31. 紫菜苔：又名紫油菜苔、红油菜苔。

32. 生菜：指圆叶生菜，属莴苣类。

33. 香菜：本名芫荽，又名胡荽。

34. 芥菜：又名盖菜、青菜。

35. 芥蓝菜：又名盖兰菜。

36. 木耳菜：又名软豇叶、猪耳菜。

37. 扁豆：又名云豆、四季豆、豆角。

38. 青蒜：又名蒜苗。

39. 茭白：菰的嫩茎，又名鹅笋、茭瓜、茭笋等。

40. 胡萝卜：又名红萝卜。

41.葱头：又名洋葱、洋葱头。

42.龙须菜：又名露笋、石刁柏。

43.芋头：又名芋艿、芋子、芋儿。

44.菜花：又名花菜、花椰菜。

45.青笋：又名莴笋、莴苣笋。

46.青豆：又名豌豆。

二、术语(行话)

1.码：有两种含义：一是堆放的意思；二是把切配好的原料拌上味亦称码。

2.浆：有的地方称挂，就是将原料裹上糊。

3.烂：即把原料经过加工烹制到熟透用牙能轻轻嚼动的程度为烂。

4.耙：为四川方言，即烂的意思。

5.焦：有两种含义：一种是烹制过火的意思；另一种是脆的意思。

6.糊：有两种含义：一种是烹制过火或巴锅；另一种是浆糊状，如用鸡蛋兑淀粉调和称蛋糊。

7.断生：即将原料加工到刚熟时为断生。

8.冒：即将原料置于漏勺内，在开汤或开水内烫热或烫熟。

9.焯：即将原料在开水内稍煮捞出为焯，一般是青菜类。

10.氽：也是把原料在开水内稍煮，但一般是指把当时用不完的原料经过氽后易于存放。

11.熘：一种烹制方法，与炒相似，但要求勾芡。

12.出水：将原料在开水内煮一会，或用冷水将原料在锅

内烧开煮一会以去异味。

13.滑：有油滑、水滑两种，都是将原料经过温油或开水滑熟，保持原料嫩、脆、鲜。

三、火　　力

1.大火：也称猛火、烈火、旺火、武火。

2.中火：也称文火，次于大火的火力。

3.小火：次于中火。

4.微火：次于小火。

四、用　具

1.手勺：即在烹制菜肴时用来舀调料的工具。

2.漏勺：有大小眼两种，眼小的一般只有火柴棍大小。

3.砧：又名砧子、砧板、墩子、菜墩。

4.屉：指蒸笼。

5.筲箕：用竹编制，有圆形和椭圆形两种。

6.箅子：用竹编制的垫子，有篾片和篾丝编的两种。

7.戳子：用铁(或铜)皮制成的一种点心模具，有圆边和花边两种，型号有大有小。

8.盏：用铁皮制成的一种点心模具，其形如杯，有各种不同的花边和不同大小的型号。

五、油　　温

做菜时用油的温度各有不同，但我们没有用油温测量计测量过，所以我们在写作时，只把它分成以下几种程度：

1.温油：其温度是以下入原料不发出爆炸声，只稍起油花为准，滑熟的原料保持鲜嫩不老。

2.热油：温度约达到沸点的六七成。

3.沸油：温度约达到沸点的八九成。